

Kompressionsstrümpfe

Was muss ich über die Kompressionstherapie wissen?

Wirkung des Kompressionsstrumpfes

Der Druck des Strumpfes verengt den Venendurchmesser. Die Venenklappen können sich wieder schließen und es versackt nicht mehr so viel Blut in den Beinen.



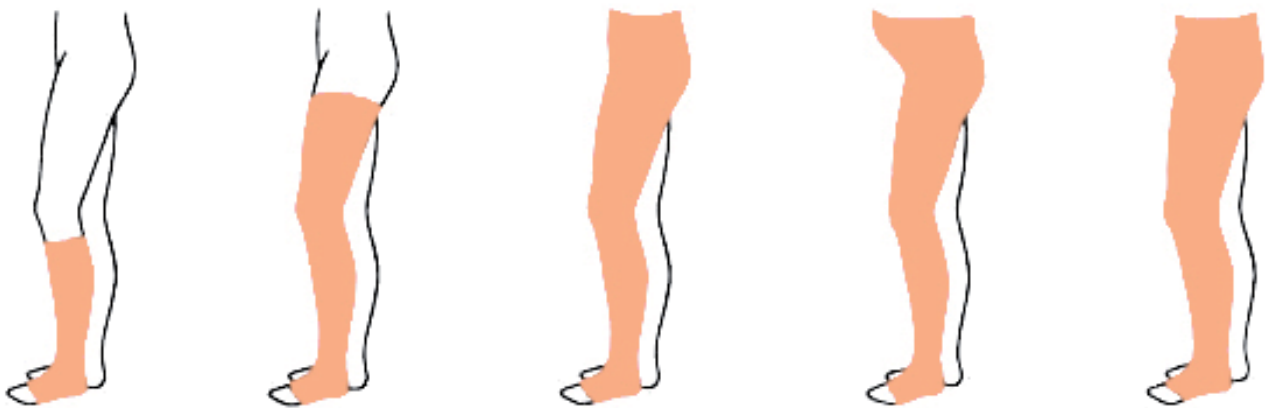
Kompressionsklassen

Der Schweregrad der Venenerkrankung bestimmt den erforderlichen Druck. Man kennt vier Kompressionsklassen:

CCL	Bezeichnung	Druck	Anwendung
1	leichte Kompression	18 - 21 mmHg	vorbeugend bei müden, schweren Beinen durch langes Stehen, während der Schwangerschaft
2	mittlere Kompression	23 - 32 mmHg	ausgeprägte Krampfadern, geschwollene Beine, nach Venenentzündung, nach Verödung oder Operation, bei vorhandenen Krampfadern während der Schwangerschaft
3	starke Kompression	34 - 46 mmHg	nach tiefer Beinvenenthrombose, ständiger Beinschwellung, nach offenem Bein
4	extra starke Kompression	49 mmHg und größer	stark ausgeprägte Schwellungen, Lymphödem

Kompressionsstrumpf-Längen

Je nachdem wo die Schädigung der Venen vorliegt und wie weit sie fortgeschritten ist, werden unterschiedlich lange Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Die Bandbreite reicht von Kniestrümpfen über Schenkelstrümpfe bis hin zu Strumpfhosen. Für Männer und Schwangere gibt es Sondermodelle.



A-D Kniestrumpf
A-G Schenkelstrumpf
A-T Strumpfhose
A-TU Umstandshose
A-TH Herrenhose

Welche Arten von Kompressionsstrümpfen gibt es?

Je nach Krankheitsbild verordnet Ihnen Ihr Arzt unterschiedliche Strumpfqualitäten. Vom transparenten, hochelastischen Strumpf in vielen Modefarben reicht die Palette bis zum sehr kräftigen, dicken Strumpf mit Naht.

Wann dürfen Kompressionsstrümpfe nicht getragen werden?

Bei Durchblutungsstörungen in den Beinarterien, sowie bei schlecht behandelbarer Herzschwäche sollte ein Facharzt für Beinleiden (Phlebologe) konsultiert werden. Bei Gefühlsstörungen aufgrund von Diabetes ist ebenfalls Vorsicht geboten.

Was ist der Unterschied zu Stütz- und Thromboseprophylaxestrümpfen im Krankenhaus?

Der Kompressionsstrumpf hat einen definierten Druckverlauf von der Fessel bis zum Oberschenkel, Stützstrümpfe (Thromboseprophylaxestrümpfe) unterliegen keiner Norm. Damit ist nur der Kompressionsstrumpf medizinisch wirksam und auch nur im Fachgeschäft erhältlich. Thromboseprophylaxestrümpfe sind ausschließlich für das liegende Bein bestimmt.

Wie häufig soll ich meinen Kompressionsstrumpf tragen?

Täglich, täglich, täglich! Hier gibt es keine Alternative, wenn Sie einen optimalen Therapieerfolg erzielen möchten. Absolut unverzichtbar sind Ihre Strümpfe, wenn Sie viel stehen oder sitzen. Auf Reisen, ob im Auto oder Flugzeug hilft der Strumpf gefährliche Reisthrombosen zu vermeiden. Wenn Sie Ihren Strumpf bei der täglichen Gymnastik oder dem Spaziergang tragen, so unterstützt er die Muskelbildung, da der Muskel sich gegen den Druck von außen zusätzlich anstrengen muss.

Pflege des Kompressionsstrumpfes

Abends nach dem Ausziehen sollte Ihr Strumpf gewaschen werden, da zum einen das Gestrick durch das Tragen ausleiert und an Druck verliert. Zum Anderen sammeln sich im Gestrick Hautschuppen, Schweiß, Creme-Rückstände etc., die die Fäden angreifen können und das Gestrick unelastisch werden lassen. Grundsätzlich kann man sagen, dass der Strumpf um so länger elastisch bleibt, je öfter er gewaschen wird. Es ist unbedingt Feinwaschmittel für die Maschinen- oder Handwäsche zu benutzen. **Auf keinen Fall dürfen Sie Ihren Strumpf in der Sonne oder auf dem Heizkörper trocknen!**

Wie oft kann ich einen neuen Kompressionsstrumpf erhalten?

Kompressionsstrümpfe gehören zu den Hilfsmitteln der Kompressionstherapie. Der Arzt kann sie auf Kassenrezept verordnen.

Zwei Paar Kompressionsstrümpfe oder zwei Strumpfhosen pro Jahr sind das Minimum, da der Kompressionsdruck bei regelmäßigem Tragen nach spätestens 6 Monaten nachläßt. Zwei Verordnungen auf einem Rezept sind aus hygienischen Gründen ebenfalls möglich. Der Patient bekommt Kompressionsstrümpfe in vier verschiedenen Druckklassen im Sanitätsfachhandel.

Seit Juli 1997 beträgt der Eigenanteil des Versicherten für Kompressionsstrümpfe 20 Prozent des Verkaufspreises. Liegt sein Einkommen unter der sog. Härtefallgrenze, braucht er den Eigenanteil nicht zu bezahlen.

An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe

Wie ziehe ich meinen Strumpf an und aus?

Am besten Morgens, direkt nach dem Aufstehen und Duschen anziehen, da dann Ihre Beine noch nicht geschwollen sind.

Anziehen

Ziehen Sie Ihre Strümpfe möglichst mit Gummihandschuhen und stets ohne Schmuck und Uhr an, damit Sie das Gestrick nicht beschädigen. Die Gummihandschuhe haften am Gestrick und erleichtern das Greifen und Anlegen erheblich.

1. Mit Gummihandschuh in den Strumpf hineinfassen und die Ferse greifen.
2. An der Ferse den Strumpf auf links ziehen.
3. Den Strumpf bis zur Ferse über den Fuß ziehen.
4. Das Gestrick der oberen Lage in der Fußmitte fassen.
5. Die Gestrickfalte über die Ferse heben.
6. Erneut mit beiden Händen das herunterhängende Material fassen.
7. Das Gestrick gleichmässig an den Unterschenkel Anlegen.
8. Den Strumpf etappenweise bis zum Knie anlegen.
9. Nochmals das Gestrick fassen und über das Knie ziehen.
10. Den kompletten Strumpf oder Strumpfhose auf richtigen Sitz überprüfen.

Ausziehen

Körperlich aktive Patienten können den Kompressionsstrumpf wie einen normalen Strumpf einfach herunter- und dann vom Fuß abziehen (keinesfalls herunterrollen). In der Beweglichkeit eingeschränkte Patienten können einfache Hilfsmittel benutzen.

Empfehlenswert ist eine Gummimatte, die Sie im Fachgeschäft erhalten. Sie ziehen im Sitzen den Strumpf so weit es geht mit der Hand herunter. Dann setzen Sie den Fuß auf die Matte auf und ziehen die Ferse auf der Gummimatte von vorne nach hinten. Der Strumpf wird so langsam heruntergeschoben.

Probleme & Tipps

Welche Probleme gibt es beim Tragen von Kompressionsstrümpfen?

Anziehschwierigkeiten

Lösung: Mittlerweile gibt es einige praktische Anziehhilfen für Kompressionsstrümpfe. Das einfachste Hilfsmittel sind Gummihandschuhe, die durch Ihre Haftung am Gestrick ein Anziehen leichter machen und den Strumpf vor Beschädigungen durch Fingernägel und Schmuck schützen.

Schwitzen

Lösung: Für mehr Komfort und Frische kühlende und pflegende Produkte. Das verbreitete Hausmittelchen, die Haut mit Wasser zu bestäuben, bringt zwar kurzfristig Kühlung, aber trocknet die Haut auch zusätzlich aus.

Farbliche Festlegung auf einen Strumpf

Lösung: wählen Sie eine neutrale Farbe, z. B. „mode“, und ziehen Sie Feinstrümpfe in der gewünschten Farbe darüber. So sind Ihre Kompressionsstrümpfe nahezu unsichtbar, und Sie sind farblich flexibel.

Einschnüren

Lösung: Üben Sie unter der Aufsicht von Fachpersonal im Fachgeschäft noch einmal das Anziehen. Ein zu stark überdehnter Strumpf rutscht zurück und schnürt ab. Wenn das nicht der Grund ist, dann müssen im Sanitätsfachgeschäft nochmals die Maße überprüft werden.

Trockene Haut

Lösung: Da Venenleiden eine mangelnde Versorgung der obersten Hautschichten bereits mit sich bringen, ist dies ein häufiges Problem. Hierfür gibt es spezielle auf die Kompressionstherapie abgestimmte Pflegeprodukte.

Engegefühl

Lösung: Die Kompressionstherapie muss einen Druck auf das Bein ausüben. Da der Knöchel am weitesten vom Herzen entfernt ist, muss hier der Druck am stärksten sein. An dieses Gefühl werden Sie sich nach kurzer Zeit gewöhnen. Meist geht mit Venenleiden Schmerzen und Schwellneigung des Beines einher. Fast alle Patienten empfinden das Gefühl des Strumpfes am Bein als wesentliche Erleichterung und viel angenehmer als müde, schmerzende Beine ohne Strumpf.

18 Tipps für Venenpatienten

Ernährung und Kleidung

Bereits mit bewusster Ernährung und geeigneter Kleidung können Sie Ihrem Venensystem Erleichterung verschaffen bzw. unnötige Belastung ersparen.

Vermeiden Sie Übergewicht – jedes überflüssige Kilo „drückt“ auf die Venen.

1. **Achten Sie auf genügend Ballaststoffe**, z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte. Rohkost. Verstopfung wird so vermieden.
2. **Trinken Sie ausreichend**. Jeder Erwachsene sollte täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – besonders in der warmen Jahreszeit.
3. **Schuhe**. Tragen Sie geeignete Schuhe (möglichst flache Absätze und flexible Sohlen): Barfußgehen ist gesund.
4. **Kleidung**. Beengende Kleidung, die im Becken- und Hüftbereich einschnürt, vermeiden.

Tipps für Beruf und Alltag

Täglich gibt es viele Möglichkeiten das Venensystem zu unterstützen oder zu entlasten.

Hier einige Tipps für Beruf und Alltag.

5. **Treppensteigen**. Keinen Aufzug benutzen. In Bürogebäuden, in Einkaufszentren, in Wohnhäusern – die Möglichkeiten sind vielfältig. Nutzen Sie das Treppensteigen für Ihre Venengesundheit.
6. **Richtig sitzen**. Unterseite der Oberschenkel möglichst wenig belasten. Beine nicht baumeln lassen – möglichst hartes Sitzen bevorzugen.
7. **Auf der Stelle laufen**. Wenn Sie viel im Stehen arbeiten, empfiehlt es sich, zwischendurch einfach auf der Stelle zu laufen. Sie können dabei weiter arbeiten und gleichzeitig Ihre Venen entlasten.
8. **Schweres Heben vermeiden**. Durch schweres Heben, z. B. beim Einkaufen, wird das Blut nach unten gedrückt und dadurch Ihre Venen zusätzlich belastet. Versuchen Sie schweres Heben zu vermeiden, beim Einkaufen z. B. mit einem Rollkuli.

Diese vier Übungen können Sie mühelos im Sitzen durchführen.

Bei Schreibtischtätigkeiten oder ähnlichem können Sie Ihr Venensystem bequem in Fluss halten.

9. **Fußrollen** (rechts, links, gegenseitig).



10. **Zehenstandsübung** – mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand.



11. **Zehenspitzen anziehen.**



12. **Fußwippen** – abwechselnd Ferse/Zehenspitze.



Tipps für die Freizeit

13. Empfehlenswert sind **gleichmäßige rhythmische Bewegungs- und Sportarten**: Wandern, Walking, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Skilanglauf.
14. **Nicht empfehlenswert sind Sportarten mit abrupten Bewegungswechseln**: Kraft- und Kampfsport, Tennis und Squash, Skifahren und Snowboarden, Ballsportarten.
15. **Ausruhen und Schlafen**: Beine hochlegen – ca. 15 cm höher als das Herz.

Wärme und ihre Beinvenen

Wärme und Wohlbefinden hängen oft zusammen. Für Ihr Venensystem kann Wärme – oder Hitze – eine zusätzliche Belastung sein, denn durch Wärme dehnen sich Ihre Venen weiter aus und der Rücktransport des Blutes wird erschwert. Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

16. **Heiße Vollbäder vermeiden** – Beine kalt abduschen, dadurch ziehen sich Ihre Venen zusammen und der Rücktransport wird unterstützt.
17. **Sonnen tut uns gut** – Hitze belastet das Venensystem. Gönnen Sie sich Entspannung im Schatten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, laufen Sie barfuß im kalten Wasser.
18. **Sauna und Thermalbaden** ja, aber: Beine unbedingt kalt abduschen. Beine unbedingt hoch legen.

Woran erkenne ich ein gutes Fachgeschäft?

Wird sorgfältig Maß von Ihren Beinen genommen, bevor ein Strumpf ausgewählt oder bestellt wird, erhalten Sie eine eingehende Beratung auch zum Thema An- und Ausziehen und Pflege. Sie sind in besten Händen, wenn der ausgewählte Strumpf im Geschäft auf korrekten Sitz überprüft wird.

Gute Fachgeschäfte bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen oder Aktionen rund um das Thema Venenleiden an.