

De therapeutische elastische kous

In deze folder kunt u meer lezen over de therapeutische elastische kous. Bij u is vastgesteld dat de bloedsomloop in uw benen niet optimaal is. Meestal komt dit omdat de aders niet goed werken. Hierdoor kunt u last krijgen van stuwing. Om stuwing te vermijden, krijgt u een therapeutische elastische kous, ook wel bekend als steunkous. In deze folder leest u meer over deze kous en over stuwing in de benen.

Hoe ontstaat stuwing?

Het bloed stroomt via de slagaderen naar de benen en keert via de aderen terug naar het hart, tegen de zwaartekracht in. Om te voorkomen dat het bloed terugstroomt zitten er klepjes in de aderen van de benen. Als deze klepjes niet goed sluiten, zakt het bloed terug in de aderen. Er komt dan veel druk op de aderen te staan. Dit kan leiden tot stuwing in de benen. Deze stuwing veroorzaakt onder andere:

- spataderen;
- opgezette benen, oedeem (vocht);
- wonden aan het been, open been;
- trombosegevaar.

De therapeutische elastische kous

Om stuwing te vermijden heeft uw dermatoloog therapeutische elastische kousen voorgeschreven. De dermatoloog en de bandagist (leverancier) overleggen met u welk soort kous voor u het beste is, hoe lang ze moeten zijn en hoeveel druk ze moeten geven. Hierbij wordt zo veel mogelijk rekening gehouden met uw wensen.

Soorten kousen

Er zijn verschillende soorten kousen:

- Kousen met en zonder naad. Afhankelijk van de maat van uw benen, krijgt u kousen met naad (vlakbreikous) of zonder naad (rondbreikous).
- Kousen met open of gesloten teenstukken.
- Gekleurde kousen. Als u de kousen liever in een kleurtje wilt, kunt u dit overleggen met de bandagist. Er zijn verschillende kleuren en materialen verkrijgbaar.

- Kousen zijn verkrijgbaar in verschillende lengtes. De meeste kousen zitten tot twee vingers onder de knieholteplooi. Maar er zijn ook panty's leverbaar.
- Kousen zijn verkrijgbaar in verschillende klassen. De klasse van de kous geeft aan hoeveel druk de kous geeft.

De bandagist

De bandagist meet de therapeutische elastische kousen aan. Om dit goed te kunnen doen, is het belangrijk dat uw been dun is. Als u een nieuwe therapeutische elastische kous krijgt, is het belangrijk uw benen weer te laten meten. Er kan namelijk een verschil in de maten zijn ontstaan.

De bandagist kan beoordelen of u nieuwe kousen nodig hebt.

Als er problemen zijn kan de bandagist u adviseren wat u moet doen. Na het meten wordt de kous voor u besteld. De kous is vaak niet direct leverbaar.

Als u de kous krijgt, doet de bandagist deze bij u aan en controleert of de kous goed zit. U krijgt uitleg over hoe u de kous zelf aan en uit doet en hoe u de kous moet onderhouden. U kunt dan ook uw vragen stellen.

Onderhoud van de kous

Was de kousen regelmatig in een lauw warm sopje met een vloeibaar wasmiddel. Spoel de kousen goed uit, zodat alle zeepresten verdwenen zijn, zodat alle kousen droog in een handdoek en laat ze verder opdrogen. Leg de kousen niet bij de kachel, op de verwarming of in de zon. Warmte, lichtstralen en zalven tasten het rubber in de kousen aan. Vermijd

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

daarom ook het gebruik van vet, olie en zalf op de benen voordat u de kousen aan doet.

Droge huid

De kousen kunnen een drogere huid veroorzaken. U kunt 's avonds voor het slapen gaan, als u de kousen uitgetrokken heeft, de benen invetten. Gebruik geen lotions, maar liever een vette crème of zalf.

Aantrekken van de kous

Het aantrekken van de kous kan lastig zijn. U kunt dit op de volgende manieren makkelijker maken:

- trek de kous aan net voordat u 's morgens opstaat;
- trek een pantykousje onder de kous aan;
- gebruik een aantreksokje van glad materiaal over de voet;
- gebruik rubberen handschoenen om meer grip te krijgen op de kous;
- gebruik de aantreksok voor kousen met gesloten en open teen.

Thuiszorg

Als u problemen ervaart met het aan- of uittrekken van de kousen, dan kunt u hulp aanvragen van een wijkverpleegkundige. Ook kunt u een aantal weken hulp van de thuiszorg krijgen. Samen zorgt u ervoor dat u meer handigheid krijgt met het aan en uit doen van de kousen.

Eventueel kan men u ook inlichten over de keuze en het gebruik van de mogelijke hulpmiddelen bij het aantrekken van een therapeutische elastische kous. Afhankelijk van welke kous u krijgt, zijn er verschillende hulpmiddelen voor het aan en uittrekken van de kous. De wijkverpleegkundige of thuishulp kan u hierover inlichten en kan u helpen met het gebruik van de hulpmiddelen.

Het niet dragen van de kous

Als u de kous om welke reden dan ook niet draagt, dan verhoogt u de kans op terugkerende huidproblemen, zoals het ontstaan van vocht of een (nieuwe) wond.

Vergoeding van de kous

Krijgt u uw therapeutische elastische kousen vergoed? Controleer daarvoor uw zorgpolis of neem contact op met uw zorgverzekeraar. Zo voorkomt u onaangename verrassingen. Uw bandagist kan u ook informatie geven over mogelijke vergoedingen.

Wat kunt u zelf doen om de stuwing te vermijden?

Met de volgende adviezen kunt u stuwing vermijden:

- Beweeg uw beenspieren meer. Lang staan en zitten is ongunstig en moet regelmatig worden afgewisseld met lopen. Maak iedere dag een paar korte wandelingen. Wikkel de voet goed af. Zet eerst de hak neer, dan de middenvoet en tenslotte de voorvoet met de tenen. Zo gebruikt u de spierpomp in de kuit goed en wordt het bloed beter omhoog gepompt. Als u lang zitten of staan niet kunt vermijden, neem dan toch even de gelegenheid om de voeten rustig op en neer te bewegen (pompen).
- Leg uw voeten wat hoger en plaats 's nachts het voeteneind van uw bed omhoog. Zo ontlast u uw aders.
- Vermijd overmatige warmte.
- Draag goede en voldoende brede schoenen met een lage hak, bijvoorbeeld veterschoenen.
- Draag de therapeutische elastische kous die uw dermatoloog heeft voorgeschreven consequent. Trek deze 's morgens bij het opstaan direct aan en trek deze uit net vóór u naar bed gaat.

Vragen en/of problemen

Heeft u problemen met uw kousen? Neem dan tijdens kantooruren contact op met uw bandagist