

PERSÖNLICH.
INNOVATIV.
KOMMUNAL.



KOMPRESSIONS- THERAPIE

PATIENTENBROSCHÜRE
WUNDZENTRUM RAVENSBURG





2

KOMPRESSIONS- THERAPIE

**LIEBE BETROFFENE,
LIEBE ANGEHÖRIGE,**

mit dieser Broschüre wollen wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten und Materialien der Kompressionstherapie informieren. Des Weiteren wollen wir Ihr Verständnis für die notwendige, manchmal sicherlich nicht sehr angenehme Kompressionsbehandlung fördern.

Auch nach Abheilen eines venösen Geschwürs bleibt die Kompressionstherapie Grundlage der Therapie, damit es nicht wieder zu einem Geschwür kommt. Jede Therapie kann nur so gut wirken, wie Sie als Betroffene /er, hier jeden Tag aufs Neue mitarbeiten.

Des Weiteren sollen praktische Tipps Ihnen Unterstützung und Anregungen im Alltag bieten.

Ihr Team des Wundzentrums Ravensburg



INHALTSVERZEICHNIS

Wer soll eine Kompression tragen?	4
Was soll die Kompression bewirken?	6
Wie können Sie die Therapie unterstützen?	6
Welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Kompression gibt es?	8 - 9
Anziehhilfen	9
Pflegehinweise für das verwendete Material	10
Hautpflege unter Kompressionstherapie	11
Begleitende Maßnahmen – Venensport	12 - 13
Fragen und Notizen	14
Quellenangaben	15



4

WER SOLLTE EINE KOMPRESSIION TRAGEN?

Haben Sie, vor allem am Abend müde, schwere, schmerzende und „dicke“ Beine im Knöchelbereich oder zeigt die Haut bräunliche Verfärbungen, ist trocken und zeitweise juckend?

Dies tritt vor allem auf, wenn Sie tagsüber viel stehen und sitzen müssen. Sie haben ein Spannungsgefühl in den Beinen und die Bündchen der Socken zeigen Einschnürungen.

Ihr betreuender Arzt hat eine „Venenschwäche“, eine chronisch venöse Insuffizienz festgestellt. Das bedeutet, dass in den Gefäßen, die zum Herzen führen (Venen), das Blut nicht ausreichend zurücktransportiert werden kann. Es „staut“ sich, beginnend am tiefsten Punkt, den Beinen.

Die Wassereinlagerung (Ödeme) behindern zusätzlich den Austausch von Sauerstoff (O₂) und Nährstoffen. Durch diese Abfolge können auch Wunden entstehen.

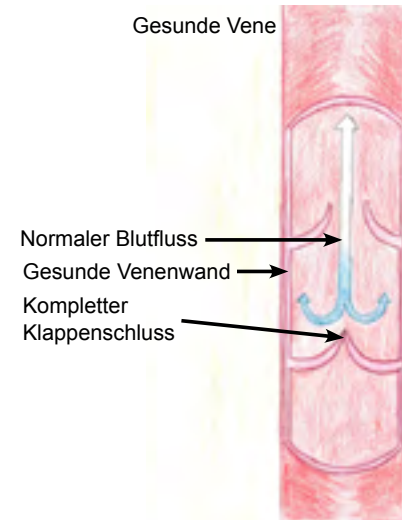
Bitte informieren Sie sich über das „offene Bein“ in unserer Patientenbroschüre „Das offene Bein oder Ulcus cruris venosum“.

RISIKOFAKTOREN FÜR EINE VENEN-SCHWÄCHE

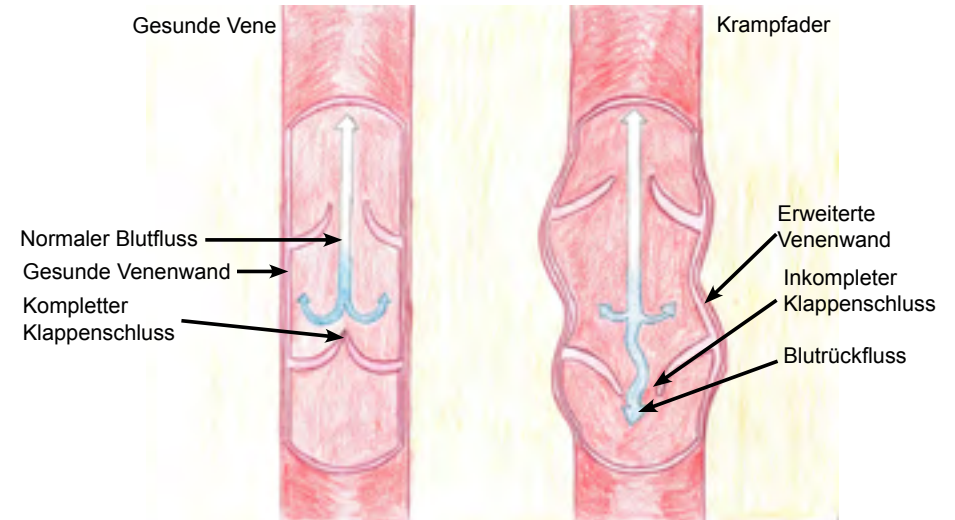
- Vererbung
- Bewegungsmangel
- Langes Stehen und Sitzen
- Hormonelle Einflüsse während einer Schwangerschaft
- Übergewicht
- Sauna- und Solarium
- Heiße Bäder und Sonneneinstrahlung
- Bekannte Krampfadern, Bindegewebschwäche, Thrombosen
- Schuhe mit hohen Absätzen

DIE VENENKLAPPEN

Funktionierende Venenklappen



Defekte Venenklappen



Beim Venensystem unterscheidet man oberflächliche und tiefe Venen. Die Funktionsstörungen der Venen sind durch „Besenreiser“ und „Krampfadern“ sichtbar.



6 WAS BEWIRKT DIE KOMPRESSION?

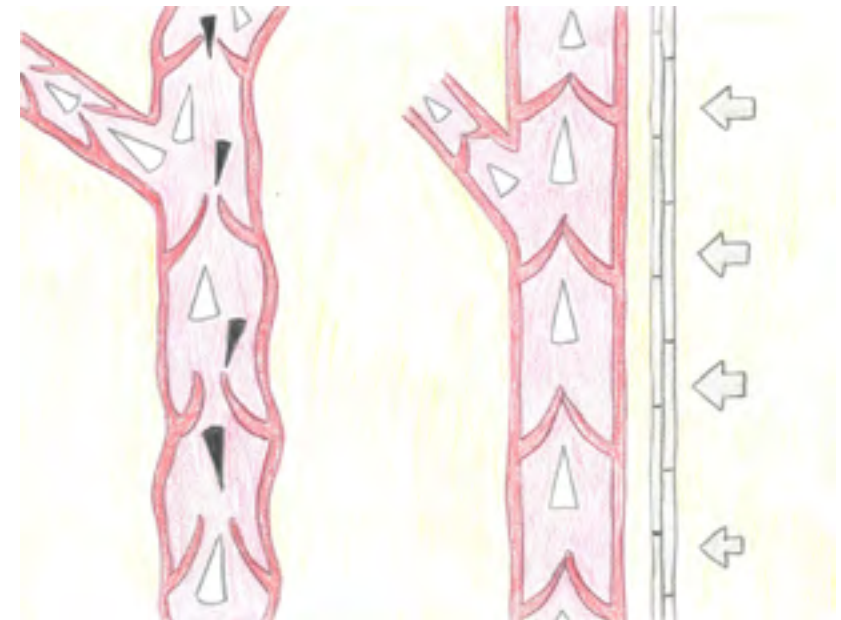
Die Wirkung der Kompression basiert auf festem Druck, mit dem ein Verband oder Strumpf angelegt ist. Dadurch ergeben sich folgende positive Auswirkungen.

- Der Querschnitt der krankhaft erweiterten Venen wird verringert – die Funktion der Venenklappen wird unterstützt
- Der venöse Blutrückfluss Richtung Herz wird beschleunigt
- Wassereinlagerungen (Ödeme) in den Beinen werden reduziert bzw. verschwinden ganz
- Die Arbeit der „Muskelpumpe“ wird durch den fest anliegenden Kompressionsverband unterstützt
- Der Rücktransport von Stoffwechselabfallprodukten und Gewebeflüssigkeit wird ermöglicht

WIE KÖNNEN SIE DIE THERAPIE UNTERSTÜTZEN?

- Bei langem Stehen und Sitzen kann durch Wipp- oder Kreisbewegungen mit den Füßen der Rückfluss des Blutes unterstützt werden
- Beine, wenn möglich, hochlagern – über Herzniveau
- Kaltes Abduschen der Waden und Beine oder Wechselduschen sind wohltuend und verbessern die Blutzirkulation
- Vermeiden Sie direkte Wärmeeinwirkungen (Wärmflaschen, heiße Bäder, Sonnenbäder, Sauna- und Solariumbesuche)
- Übergewicht reduzieren
- Schuhe mit flachem Absatz tragen
- Keine einschnürende Kleidung tragen (Mieder, Korsett, Socken oder Strümpfe mit engen Bündchen)
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr

DIE KOMPRESSIIONSTHERAPIE



Vene ohne Kompression

Vene mit Kompression



8 WELCHE VERSCHIEDENEN MÖGLICHKEITEN DER KOMPRESSION GIBT ES?

KURZZUGBINDEN

- Haben ein geringes Dehnungsvermögen
- Müssen immer unterpolstert sein um Schmerzen und Einschnürungen zu vermeiden
- Einsatz in der Entstauungsphase – bis die Beine entstaut sind. Danach können Medizinische Kompressionsstrümpfe nach Maß zum Einsatz kommen
- Müssen täglich erneuert werden
- Tragedauer 24 Stunden

MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

- Nach Arztanordnung in verschiedenen Kompressionsklassen rezeptierbar
- Werden zur Prophylaxe getragen, um das Entstehen von Wunden zu vermeiden. Dies gilt lebenslang.
- Anziehen: morgens vor dem Aufstehen
- Ausziehen: abends im Bett

FERTIGE BINDENSYSTEME

- Bestehen aus 2 – 4 Komponenten, Polster-, Kompressions- und Fixierbinde
- Können bis zu sieben Tagen belassen werden
- Einsatz in der Entstauungsphase, danach Einsatz von Medizinischen Kompressionsstrümpfen

ULCUSSTRÜMPFE

- Bei Patienten mit chronischen Wunden an den Unterschenkeln nach der Entstauungsphase
- Bestehen aus zwei Strümpfen
 1. Unterziehstrumpf weiß, Kompressionsklasse 1 bleibt 24 Stunden am Bein
 2. Kompressionsstrumpf braun wird tagsüber darüber gezogen
- Bis zum Abheilen der Wunde, danach Umstellen auf Medizinische Kompressionsstrümpfe

ANZIEHHILFEN

- Hilfreich für den Schutz und die Schonung des Materials
- Erleichtern das An- und Ausziehen der Strümpfe, es ist weniger Kraftaufwand notwendig
- Sind auf Rezept zu erhalten
- Auch der Einsatz von gewöhnlichen Haushaltschuhen erleichtert das An- und Ausziehen



10 PFLEGEHINWEISE FÜR DAS MATERIAL

- Binden täglich wechseln, waschbar bis zu 95°C
- Ausgeleierte Binden verwerfen
- Strümpfe täglich waschen
 - Handwäsche
 - Feinwaschprogramm in der Waschmaschine
- Keine Vollwaschmittel oder Weichspüler verwenden
- Binden und Strümpfe liegend trocknen
- Binden und Strümpfe nicht bügeln, chlören oder chemisch reinigen
- Herstellerangaben zum Waschen der Binden und Strümpfe bitte beachten
- Sie erhalten halbjährlich 1 Paar Strümpfe vom Arzt verordnet, bei der Erstverordnung erhalten Sie 2 Paar Strümpfe, um diese täglich wechseln und waschen zu können

HAUT- UND NAGELPFLEGE UNTER DER KOMPRESSIIONSTHERAPIE

Die Haut steht durch die Wassereinlagerungen und die erforderliche Kompressionstherapie unter einer besonderen Belastung. Regelmäßige Hautpflege ist deshalb von Beginn an wichtig.

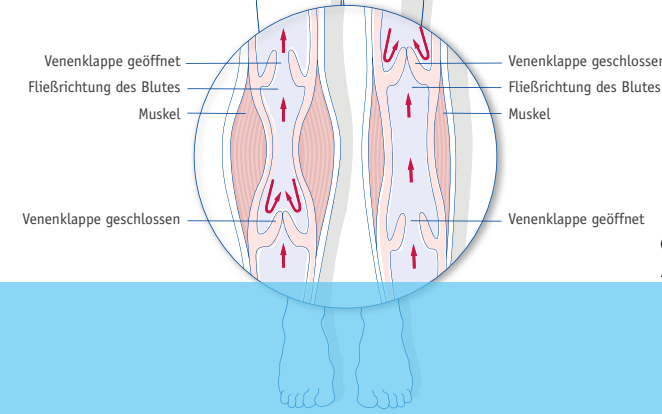
Wir empfehlen Ihnen ein Produkt auf Wasser in Öl Basis. Idealerweise enthält die Pflegecreme oder -schaum noch Harnstoff (Urea). Harnstoff ist ein natürlicher Feuchthaltefaktor, welcher Wasser in der Haut bindet. Diese Eigenschaften halten die Haut glatt und geschmeidig und mindern möglichen Juckreiz.

Achten Sie auch auf kurze Finger- und Zehennägel, das schützt die Kompressionsstrümpfe beim An- und Ausziehen sowie beim tragen.



Die Muskelpumpe

Angespannter Muskel **Entspannter Muskel**



© Deutsche Gesellschaft für Angiologie

12

BEGLEITENDE MASSNAHMEN – VENENSport

Als Basis können Sie sich hier eine einfache Regel leicht merken:

LIEBER LAUFEN UND LIEGEN STATT SITZEN UND STEHEN.

Empfehlenswert ist täglich 30 Minuten Venensport zu betreiben. Nur unter Bewegung und Einsatz der „Muskelpumpe“ kann die Kompression ihre volle Wirkung entfalten. Zügige Spaziergänge, Nordic Walking oder Treppensteigen führen zum Erfolg. Des Weiteren sind die Übungen auf der folgenden Seite zu empfehlen.

Venengymnastik	
	<p>Fußwippe</p> <p>Stellen Sie sich gerade hin. Beine heben und senken Sie die Fersen. Die Übung 10mal wiederholen.</p>
	<p>Füße beugen und strecken</p> <p>Setzen Sie sich am besten auf einen stabilen Hocker ohne Lehne. Halten Sie den Rücken gerade und schließen Sie die Beine, Ober- und Unterschenkel sollten einen 90-Gradwinkel bilden. Dann den Fuß abwechselnd nach vorn strecken und wieder zum Schenkel ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen. Je 10 Wiederholungen.</p>
	<p>Zehenspitzen heben</p> <p>Stellen Sie sich gerade hin. Abwechselnd heben Sie dann die Zehenspitzen an. Beide Seiten 10mal wiederholen.</p>
	<p>Fußwippe im Sitzen</p> <p>Die Fersen so weit wie möglich anheben, so dass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. 10mal wiederholen.</p>
	<p>Radfahren in der Luft</p> <p>Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie dann in der Luft Fahrrad für etwa 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause.</p>
	<p>Fußkreisen in der Luft</p> <p>Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie zunächst ein Bein im 90-Gradwinkel an. Dann kreisen Sie mit dem Fuß abwechselnd nach innen und nach außen. Wechseln Sie danach das Bein. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Fuß 10mal.</p>

WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE

Oberschwabenklinik
St. Elisabethen-Klinikum

Wundzentrum

Elisabethenstr. 15

88212 Ravensburg

Telefon: 0751/87-2745

www.oberschwabenklinik.de



Die Oberschwabenklinik gGmbH ist ein leistungsstarker Klinikverbund im Landkreis Ravensburg mit dem St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg, dem Westallgäu-Klinikum in Wangen, dem Krankenhaus Bad Waldsee sowie der Geriatrie Heilig-Geist-Spital in Ravensburg.