

DAS SOLLTEN SIE WISSEN

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat bei Ihnen ein *Ulcerus cruris venosum* (UCV), umgangssprachlich ein „offenes Bein“, festgestellt. In dieser Information erfahren Sie mehr über den richtigen Umgang mit Kompressionsmitteln, um die Wirksamkeit zu gewährleisten und unerwünschte Nebenwirkungen zu verhindern.

AUF EINEN BLICK: UMGANG

Der richtige Umgang mit Kompressionsmitteln umfasst die folgenden Aspekte:

- Anziehen
- Tragen
- Hitze
- Passform
- Rutschen
- Pflege/Waschen
- Trocknen
- Ästhetik/Optik/Aussehen

ANZIEHEN

Die Strümpfe bzw. den Kompressionsverband sollten Sie direkt nach dem Aufstehen anlegen oder noch besser vor dem Aufstehen, wenn die Beine noch nicht geschwollen sind. Die Haut sollte gewaschen, aber trocken sein. Auch ist es ratsam, am Morgen keine Cremes zu verwenden. Generell sollten Sie darauf achten, dass Ihre Zehennägel und Fingernägel geschnitten und

gefeilt sind. Handschmuck sollte vor dem Anziehen der Strümpfe abgelegt werden. Um das Anziehen zu erleichtern, gibt es unterschiedliche Hilfsmittel, wie z. B. Handschuhe mit Noppen oder Feinstrumpfsocken. Für Kompressionsstrümpfe sind spezielle Anziehhilfen erhältlich und erstattungsfähig. Bei Fragen zur Beschaffung der Kompressionsstrümpfe und Anziehhilfen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, um Informationen über regionale Anbieter zu erhalten.

TRAGEN

Tragen Sie die Strümpfe oder den Kompressionsverband den ganzen Tag bis Sie zu Bett gehen. Auch ist es wichtig, dass die Kompression konsequent jeden Tag getragen wird und nicht nur hin und wieder. Dies gilt auch auf Reisen und im Urlaub. Auch beim Sport sollten Strümpfe und Bandagen nicht abgelegt werden. Bewegung bei angelegter Kompression ist besonders wirksam, um die Beine rasch zu entstauen!



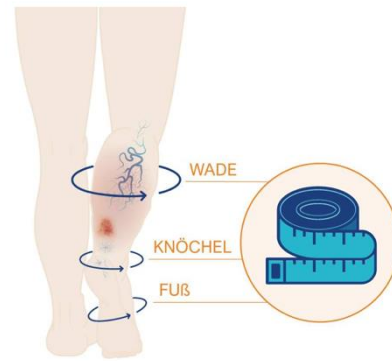
HITZE

Vor allem im Sommer ist es wichtig, dass Sie nicht auf die Kompression verzichten. Bei großer Hitze erweitern sich die Venen und so haben die Beine den Halt besonders nötig. An heißen Tagen können Sie die Beine mit den Strümpfen/Bandagen bspw. durch leichtes Abduschen, ein gefrorenes Handtuch oder kühlende Sprays aus der Apotheke kühlen, sofern es das Verbandsmaterial und die Wundsituation erlauben. Besprechen Sie sich hierzu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Röcke und kurze Hosen sind luftiger und fühlen sich im Sommer angenehmer an. Wenn Sie lange Hosen tragen müssen, achten Sie auf einen luftigen Stoff.

PASSFORM

Kompressionsmittel wie Kompressionsverbände oder Kompressionsstrümpfe dürfen weder rutschen noch einschneiden. Daher sollten Patientinnen und Patienten bei selbstständiger Anlage von Kompressionsverbänden ihre Anlagetechnik vom behandelnden medizinischen Personal überprüfen lassen. Sollten Sie beim Tragen von Kompressionsmitteln Schmerzen haben oder sollten Kompressionsstrümpfe nicht passen, teilen Sie dies Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin umgehend mit. Nicht passende oder nicht fachgerecht angebrachte Kompressionsmittel schaden mehr als sie nützen.

Achten Sie darauf, dass ausgeleierte Binden ersetzt werden, da diese nicht mehr ausreichend Druck erzeugen können. Bei der Vermessung der Beine für eine Maßanfertigung ist es wichtig, dass die Beine entstaubt sind. Daher vereinbaren Sie einen Termin am Morgen. Pflegen Sie Ihre Kompressionsmaterialien richtig, damit die Passform erhalten bleibt



RUTSCHEN

Kompressionsmittel können insbesondere bei falscher Anlage verrutschen, wodurch keine ausreichende entstauende Wirkung erzeugt wird und im schlimmsten Fall Einschnürungen oder Druckstellen entstehen können. In diesem Fall sollten Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Ärztin aufsuchen. Um ein Verrutschen zu vermeiden, nutzen Sie haftende/zusammenhaltende Materialien, wie zum Beispiel ein Haftband. Das Haftband sollte regelmäßig gesäubert und 1x täglich benässt werden. Die Nutzung eines Strumpfgürtels oder einer Strumpfhose ist ebenfalls sinnvoll.

PFLEGE/WASCHEN

Das richtige Waschen stellt die Elastizität der Fasern wieder her, zudem bleiben Druckeigenschaften und Passform erhalten. Kompressionsmaterialien sollten daher täglich gewechselt und gewaschen werden (Binden i.d.R. bei 60-95°C mit Feinwaschmittel, Strümpfe i.d.R. bei 30-40°C im Feinwaschgang, Herstellerangaben sollten beachtet werden). Zum Schutz des Materials ist es empfehlenswert ein Wäschenetz zu verwenden. Verwenden Sie stets ein Waschmittel, jedoch **keinen** Weichspüler, da dieser die Poren verschließt. Sie können

Ihr Kompressionsmaterial auch im Waschbecken waschen (Handwäsche). Bitte beachten Sie dann, dass das Material nicht gerieben wird und die hygienische Wirkung des Waschens aufgrund der geringeren Wassertemperatur reduziert ist. Das Auswaschen sollte mit klarem Wasser erfolgen.



TROCKNEN

Wickeln Sie zum Trocknen die nassen Strümpfe in ein Handtuch, legen Sie dieses auf den Boden und treten Sie dieses dann mit den Füßen flach. Damit soll so viel Feuchtigkeit wie möglich aus dem Strumpf in das Handtuch gedrückt werden. Anschließend die Strümpfe aus dem Handtuch nehmen und aufhängen und bis zum nächsten Morgen trocknen lassen. Achten Sie darauf, dass Sie die Strümpfen nie in der Sonne oder auf der Heizung trocknen. Das Trocknen im Trockner ist nur im Schongang erlaubt. Es ist zudem wichtig, dass das Kompressionsmaterial nicht gebügelt wird.

ÄSTHETIK

Es gibt Kompressionsstrümpfe in allen Farben. Über eine hautfarbene Kompressionsstrumpfhose können Sie eine Fein- oder Stützstrumpfhose in beliebiger Farbe und beliebigem Muster ziehen und damit ein besseres Aussehen erzielen. Achten Sie auf das passende Schuhwerk, um mit Kompressionsbandage hineinzupassen. Falls nötig, kaufen Sie die Schuhe eine Nummer größer. Bei Wunden mit starkem Austritt von Wundsekret eignet sich lange und dunkle Kleidung, damit das Wundsekret nicht auf der Kleidung sichtbar ist.

STRUMPFANMESSEN IM SANITÄTSHAUS

Bei jeder Strumpfversorgung wird im Sanitätshaus der Beinumfang an verschiedenen Stellen gemessen und ein entsprechender Strumpf aus dem Sortiment herausgesucht (Serienstrumpf). Bei ca. 80% aller Patientinnen und Patienten ist ein Serienstrumpf geeignet. Nur wenn ein oder mehrere Maße aus der Normtabelle herausfallen, ist eine sogenannte Maßanfertigung erforderlich. Der Strumpf wird dann nach Ihren speziellen Maßen angefertigt und nach ca. 1 Woche vom Hersteller geliefert. Er ist teurer und nicht mehr umtauschbar. Medizinische Kompressionsstrümpfe sind zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnungsfähig. Gegen Vorlage des Rezeptes erhalten Sie die verordneten Produkte in Apotheken oder in Sanitätshäusern. Generell beträgt Ihre Zuzahlung zehn Prozent des Preises, mindestens fünf und höchstens zehn Euro. Das ist gesetzlich für alle Krankenkassen festgelegt.

MEHR INFORMATIONEN

Hinweis: Diese Informationen dienen zur Unterstützung der Patientenaufklärung und ersetzen nicht die persönliche Aufklärung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Sprechen Sie mit Ihrem Behandler oder Ihrer Behandlerin über allgemeine Maßnahmen, die zum Therapieerfolg beitragen.

Diese Patienteninformation beruht auf der S3-Leitlinie „Lokaltherapie chronischer Wunden bei Patienten mit den Risiken periphere arterielle Verschlusskrankheit, Diabetes mellitus, chronische venöse Insuffizienz“ von 2017 sowie der Leitlinie „Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (MAK)“ von 2018 der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung

Universitätsklinikum Heidelberg

Tel.: 06221-56-32985

Fax: 06221-56-1972

Email: UlcusCruisCare@med.uni-heidelberg.de