Sanitätshaus Aktuell AG
Unser Lächeln hilft

L:) cheln ist ... informiert sein

Ratgeber zum Kompressionsstrumpf

Einstieg in die Kompressionstherapie

Aktuelle Infos für Ihre Gesundheit unter www.sani-aktuell.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir können Sie beruhigen:

Bei vielen Menschen in Deutschland sind die Venen geschwächt, so dass es zu einer Erkrankung innerhalb des Venensystems kommt. Vielleicht liegt hier auch der Knackpunkt, denn viele Patienten nehmen ihre ersten Beschwerden nicht ernst. Häufig wird ein Venenleiden erst spät oder gar nicht behandelt. Die Folge sind weiteres Fortschreiten der Krankheit sowie ein erhöhtes Thromboserisiko. Manchmal kommt es sogar zum „offenen Bein" (Ulcus cruris).

Wie bei vielen Dingen im Leben gilt auch in Sachen Venen: Frühzeitige Behandlung ist das A und O. Der Kompressionsstrumpf – der heutzutage übrigens nichts mehr mit altmodischen „Gummistrümpfen" gemein hat – dient als Basis der Therapie und erzielt sehr gute Ergebnisse. Kombiniert mit einer gesunden und venenfreundlichen Lebensweise, kann weiteres Fortschreiten der Krankheit sogar gänzlich verhindert werden. Sie werden überrascht sein, wie gut sich ein Kompressionsstrumpf anfühlt und wie erstaunlich schnell sich Ihr gesamtes Wohlbefinden zum Positiven verändern kann.

Wir nehmen diese Broschüre zum Anlass, Ihnen die Details rund um die Kompressionstherapie zu erläutern und Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag an die Hand zu geben. Denn eines ist sicher: Je mehr Sie über Ursachen, Hintergründe und Therapiemöglichkeiten wissen, desto bewusster können Sie die Gesundheit Ihrer Venen aktiv beeinflussen. Die Sanitätshäuser mit dem lächelnden Gesicht stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und haben immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Ratgebers.

Bleiben Sie gesund!

Ihr sani team.

Inhalt

6
Venen

6 Funktionen der Venen im Blutkreislauf

8 Warum können Venen müde werden?

8 Was sind eigentlich Krampfadern?

9 Was begünstigt die Bildung von Krampfadern?

10 Fragebogen – „Sind meine Venen fit?"

12 Was sind erste Anzeichen einer Venenerkrankung?

13 Welche Venenerkrankungen gibt es?

14 Wie sieht die richtige Venentherapie aus?

18
Kompressionsstrumpf

18 Wie wirkt ein Kompressionsstrumpf?

19 Welcher Kompressionsstrumpf passt zu mir?

20 Spürbar mehr Lebensqualität

22 Was sollte ich über meinen Kompressionsstrumpf wissen?

26 Was gibt es beim Tragen von Kompressionsstrümpfen zu beachten?

30
Tipps

30 Tipps für Venenpatienten

32
Handhabung

32 Wie ziehe ich meinen Strumpf an?

34 Die Anziehhilfe - An- und Ausziehen leicht gemacht

Venen

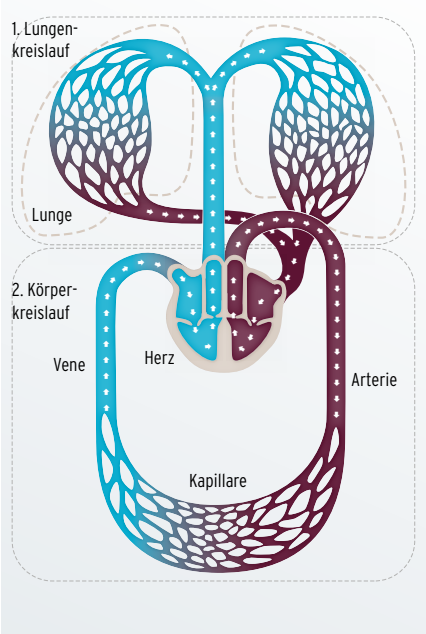
Welche Funktionen erfüllen die Venen im Blutkreislauf?

Arterien und Venen

Die Arterien versorgen sämtliche Zellen unseres Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff. Das Herz pumpt das Blut mit hohem Druck in die Arterien, die es dann permanent im ganzen Körper verteilen. Damit die Arterien diesem Druck auch standhalten können, besitzen sie eine kräftige Muskulatur.

Der Austausch aller Stoffe erfolgt in den Kapillaren, also in sehr feinen Haargefäßen. Bis das Blut diese erreicht, hat sich der Druck stark reduziert.
Die Venen transportieren schließlich das verbrauchte Blut zurück zum Herzen. In der Lunge wird das Blut dann wieder mit Sauerstoff angereichert. Da die Venen weniger Druck aushalten müssen, ist ihre Wand dünner ausgeprägt als die der Arterien und auch die Muskulatur ist weniger stark. Das Blut muss jedoch aus den Beinen entgegen der Schwerkraft zurück transportiert werden. Hier reicht das Herz als Saugpumpe allein nicht aus. Die Natur hat den Menschen deshalb mit verschiedenen Mechanismen ausgestattet, die dem Blut dabei helfen, die Höhendistanz von etwa 1,5 Meter von den Füßen bis zum Herzen zu überwinden. Das Venensystem spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle.

Neben dem Transport von verbrauchtem Blut haben die Venen außerdem eine Speicher- und Klimafunktion. Sie dehnen die Gefäße bei Hitze aus und nehmen so mehr Blut auf, um es an der Hautoberfläche abzukühlen.



Schematische Darstellung des Blutkreislaufs

Das Venensystem

Die Venen durchziehen unsere Beine an der Oberfläche und sammeln das Blut aus den Hautschichten. Experten sprechen hier vom **oberflächlichen Venensystem.** Das gesammelte Blut fließt über Verbindungsvenen (Perforansvenen) in das **tiefe Venensystem,** das von der Beinmuskulatur umgeben ist.
Mittels Muskelpumpen transportiert das tiefe Venensystem das Blut zum Herzen zurück. Sicher ahnen Sie bereits, dass Bewegung der Schlüssel für ein einwandfreies Funktionieren dieses Vorganges ist.

Das Venensystem

Venenklappen

Die Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut nicht zurück fließen kann. Sie arbeiten wie Rückschlagventile, damit das Blut nur in Richtung Herz gelangt. Wie kleine Segel sind sie ringsum an der Venenwand verankert und treffen sich in der Mitte der Vene. Fließt das Blut durch den Druck der Muskelpumpen aufwärts, öffnen sich die Klappen. Möchte das Blut aufgrund der Schwerkraft zurück sacken, schließen sie sich.

Venenklappe geöffnet

Venenklappe geschlossen

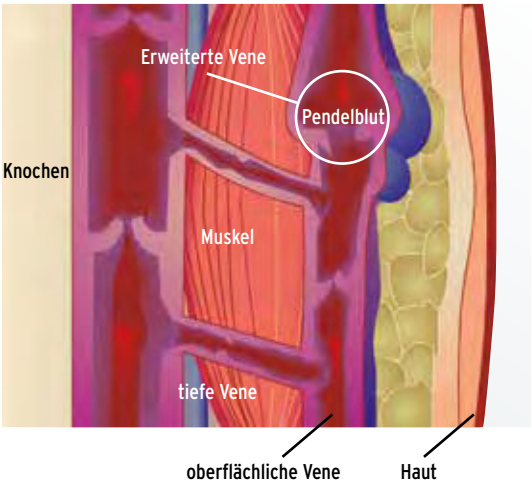
Warum können Venen müde werden?

Der Mensch erkrankt als einziges Lebewesen an der Volkskrankheit Venenleiden. Gründe dafür sind zum einen der aufrechte Gang, der sich natürlich nicht vermeiden lässt. Die zweite Sache ist die allgemein bewegungsarme Lebensweise der Menschen, der Sie persönlich entgegen wirken können.

Durch mangelnde Bewegung oder – berufsbedingt – häufiges Stehen und Sitzen, lastet Tag für Tag ein sehr hoher Druck auf unseren Venen. Die Muskelpumpen sind dann nicht aktiv und unterstützen den Abtransport des Blutes nicht mehr ausreichend. Weitere ungünstige Rahmenbedingungen können neben Veranlagung auch zunehmendes Alter oder hormonelle Faktoren sowie Mehrfach-Schwangerschaften sein. Die Venen dehnen sich dann immer weiter aus und die Klappen können sich wegen des erweiterten Durchmessers nicht mehr schließen. Die Folge: Das Blut versackt und die oberflächlichen Venen, die nicht durch Muskeln oder Knochen stabilisiert werden, leiern aus. Erste geschlängelte Krampfadern entstehen.

Was sind eigentlich Krampfadern?

Der Begriff hat nichts mit Beinkrämpfen gemein, die allerdings auch in Verbindung mit Krampfadern entstehen können. Vielmehr leitet sich das Wort, das aus dem Mittelalter stammt, von dem Begriff „krumpe Adern“ ab, was so viel bedeutet wie „die Adern schlängeln sich krumm“. Später entwickelte sich die Bezeichnung zu „Krampfadern“.



Was begünstigt die Bildung von Krampfadern?

Im Wesentlichen können folgende Faktoren die Entwicklung von Krampfadern fördern:

Alles, was den Rücktransport des Blutes aus den Beinen behindert:

- Zu enge Kleidung
- Schwangerschaft
- Sportarten mit Bauchpresse und schweres Heben
- Chronischer Husten oder Verstopfung (Durch Pressen wird ein starker Rückstoß in die Beinvenen verursacht.)
- Langes Sitzen oder Übereinanderschlagen der Beine
- Übergewicht

Alles, was die Venenwand erschlaffen lässt:

- Hormone (Pille, Wechseljahreshormone, Schwangerschaft)
- Alkohol
- Wärme

Alles, was die Muskelpumpen behindert oder ausschaltet:

- Langes Stehen oder Sitzen
- Hohe Absätze
- Lähmungen

Familienanamnese

Die Wahrscheinlichkeit, dass Venenerkrankungen erblich bedingt sind, ist durchaus gegeben. Achten Sie deshalb darauf, ob weitere Mitglieder Ihrer Familie ähnliche Symptome aufweisen. Ein einfacher Venentest kann Auskunft geben. Den Fragebogen dazu finden Sie auf der nächsten Doppelseite.

Fragebogen - sind meine Venen fit?*

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit für diesen unverbindlichen Venen-Selbsttest.

	Ja	Nein
Familienangehörige mit Venenleiden	☐	☐
Sie stehen oder sitzen viel	☐	☐
Sie nehmen die Pille	☐	☐
Mehrfach schwanger	☐	☐
Schwere Beine am Abend	☐	☐
Dicke Beine am Abend	☐	☐
Müde Beine am Abend	☐	☐
Schmerzen in den Beinen	☐	☐
Besenreiser	☐	☐
Krampfadern	☐	☐
Geschwollenes Bein und Druckschmerz in der Wade	☐	☐
Schmerz im Bein beim Husten	☐	☐
Schmerz im Fuß beim Auftreten	☐	☐
Schmerzloses Geschwür	☐	☐
Streifenförmige Entzündung	☐	☐
Schmerzhafte, gerötete Stellen an den Beinen	☐	☐
Schweregefühl	☐	☐
Schmerzlose Schwellung, ausgehend vom Fußrücken	☐	☐
Schmerzen mit Gefühlsstörung im Bein	☐	☐
Strumpfförmig angeordnete Schmerzen /Gefühlstörungen im Bein	☐	☐
Kältegefühl in den Beinen	☐	☐
Krampfartige Schmerzen in den Beinen beim Gehen	☐	☐
Zuckerkrankheit	☐	☐

* Hinweis: Dieser Fragebogen ersetzt nicht den persönlichen Arztkontakt oder die ärztlich Diagnose

Testauswertung

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie in einer oder mehreren Rubriken einmal oder mehrfach mit **„Ja“** geantwortet haben.

	Risikofaktoren vorhanden. Bitte lassen Sie die Funktion Ihrer Venen regelmäßig untersuchen, um mögliche Schäden früh entdecken und behandeln zu können.
	Bitte informieren Sie Ihren Arzt. Mögliche Ursache ist ein venöses Beinleiden. Nur konsequente Behandlung verhindert die Weiterentwicklung.
	Bitte besuchen Sie einen Arzt. Mögliche Ursache ist eine Venenthrombose.
	Bitte besuchen Sie einen Arzt. Mögliche Ursache ist eine Venenentzündung.
	Bitte informieren Sie Ihren Arzt. Möglicherweise ist Ihr Lymphgefäßsystem geschädigt.
	Bitte informieren Sie Ihren Arzt. Es können verschiedene Ursachen zugrunde liegen.
	Bitte informieren Sie Ihren Arzt. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr arterielles Gefäßsystem erkrankt ist.

Besenreiser

Krampfadern (= Varizen)

Venenentzündung (Phlebitis)

Chronische Veneninsuffizienz (CVI)

Was sind erste Anzeichen einer Venenerkrankung?

- Müde Beine
- Geschwollene Knöchel
- Kribbeln und Jucken
- Stechende Schmerzen in den Beinen

Wie kommt es dazu?

Da das Blut nicht mehr zielgerichtet zum Herzen zurück fließt, wird Flüssigkeit in das umliegende Gewebe gepresst. Es kommt zu ersten Schwellungen, besonders im Knöchelbereich. Wenn Sie diese Schwellungen jeden Abend beobachten, können Ihre Venen bereits geschädigt sein. Bei sichtbaren Verdickungen haben Sie schon oberflächliche Krampfadern.

sani Tipp:

Wenn Sie im Ärzteverzeichnis des Telefonbuchs oder im Internet nach einem Venenexperten suchen, achten Sie auf den Zusatz „Phlebologie“.

Welche Venenerkrankungen gibt es?

Besenreiser

Besenreiser sind feine, sichtbare Äderchen, die dicht unter der Hautoberfläche liegen. Sie sind nur wenige Millimeter oder Zentimeter lang und fächerförmig angeordnet. Besenreiser stören in der Regel meist nur kosmetisch, können jedoch ein erstes Signal für darunter liegende Krampfadern sein. Fragen Sie Ihren Arzt.

Krampfadern (Varizen)

Krampfadern sind geschlängelte Aderngeflechte, die dann entstehen, wenn sich das Blut staut. Ursache sind die Venenklappen, die sich nicht mehr richtig schließen, weil die Wand der Venen erschlafft und ausgedehnt wird. Ohne die richtige Therapie kann das Venenleiden stetig fortschreiten.

Chronische Veneninsuffizienz (CVI)

Aus einer unkomplizierten Krampfadererkrankung kann sich eine chronische Veneninsuffizienz entwickeln. Typische Anzeichen einer CVI können Schwellungen (Ödeme) und Hautverfärbungen (Pigmentierungen) sein.

Offenes Bein (Ulcus cruris)

Wenn das sauerstoffarme Blut in den Venen nicht abtransportiert wird, führt das zu schweren Schädigungen der Zellen und schließlich zum Absterben von Gewebe. Lang anhaltend Wunden sind die Folge und können nur durch Ursachenbekämpfung – sprich durch Behandlung der erweiterten Venen – geheilt werden.

Venenentzündung (Phlebitis)

Venenentzündungen äußern sich durch deutliche Rötungen, Schwellungen, ein starkes Wärmegefühl sowie starke Schmerzen entlang der Vene.

Thrombose

Ist der Rückfluss des Blutes beeinträchtigt, wie oben bereits beschrieben, steigt die Gefahr der Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) an den Gefäßwänden. Diese Gerinnsel können die Venen verstopfen und damit den Rückfluss des Blutes verhindern. Das kann das Venensystem weiter schädigen. Schwellungen am Unterschenkel, ein starkes Wärmegefühl, Schmerzen oder auch Schweregefühl können die Anzeichen sein.
Die Behandlung durch einen Arzt ist hier zwingend erforderlich, da eine lebensgefährliche Lungenembolie entstehen kann.

Wie sieht die richtige Venentherapie aus?

Mit Kompressionsstrümpfen, unterstützenden Medikamenten und einer venengesunden Lebensweise fühlen Sie sich besser.
Venenleiden sind nicht heilbar, denn defekte Venenklappen oder erweiterte Venen können nicht in ihren alten Zustand zurückversetzt werden. Dennoch gibt es Wege, Ihre Beschwerden zu lindern. Hier gibt es zwei Möglichkeiten:

Die **invasive Behandlung** und damit die Verödung (Sklerosierungstherapie), Laserbehandlung oder operative Entfernung („Stripping") der defekten Venen.

Die **konservative Therapie,** die mit medizinischen Kompressionsstrümpfen und Bewegung sehr gute Ergebnisse erzielen kann.

Medikamentöse Therapie

Soviel vorab: Ein heilendes Medikament gegen Krampfadern gibt es nicht. Medikamente können die Therapie aber sinnvoll ergänzen und begünstigen.

Venentonika sind Medikamente, die die Muskeln in der Venenwand aktivieren und durch die gesteigerte Spannkraft der Vene einen beschleunigten Blutrückfluss bewirken.

Ödemprotektiva sorgen für weniger durchlässige Gefäßwände und verhindern damit eine erhöhte Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe.

Beide Medikamente reduzieren das Spannungs- und Schweregefühl in den Beinen und unterstützen die Kompressionstherapie.

sani Tipp:
Eine bedeutende und bekannte Wirksubstanz ist Rosskastanienextrakt (Aescin). Fragen Sie Ihren Arzt.

Operation, Verödung und Laser

Prinzipiell gilt: Der Arzt entscheidet, welche Maßnahmen notwendig und sinnvoll sind. Kleinere Besenreiser können beispielsweise per Laser behandelt werden. Er erhitzt das Blut in den oberflächlichen kleinen Venen und verursacht das Ausschalten dieser Gefäße.

Im Rahmen der Verödung (Sklerosierungstherapie) wird mit einer sehr dünnen Nadel eine Substanz in die erkrankte Vene gespritzt. Das führt zu dauerhaftem Verkleben dieser Vene. Größere Krampfadern werden meist operativ entfernt. Die Operationsmethoden sind dabei heutzutage soweit entwickelt, dass kaum sichtbare Narben zurück und alle gesunden Venen erhalten bleiben.

Kompressionstherapie

Manchmal kann man nicht sofort mit medizinischen Kompressionsstrümpfen beginnen, sondern mit entsprechenden Kompressionsbandagen. Das ist dann der Fall, wenn die Schwellung des Beines zunächst reduziert werden soll.

Sowohl durch die Bandagierung als auch durch den Strumpf werden die überdehnten Venen wieder besser zusammengedrückt. Die Venenklappen schließen sich besser und die Fließrichtung in Richtung Herz wird positiv beeinflusst.

Medizinische Kompressionsstrümpfe halten die bestehende Venenerkrankung unter Kontrolle und beugen vor, damit keine neuen Krampfadern gebildet werden. Deshalb ist die Behandlung mit Kompressionsstrümpfen so essentiell, denn nicht behandelte Venenerkrankungen können stetig fortschreiten.

Komfortable Venentherapie

Der Kompressionsstrumpf wirkt „mechanisch“ durch Druck von außen. Substanzen wie Rosskastanie wirken zusätzlich von innen auf die Venenwand.

Bewegungstherapie

Bewegung spielt für den Erfolg Ihrer Therapie eine große Rolle. Prinzipiell eignen sich alle Übungen und Sportarten, die die Gelenke beweglich und die Muskulatur im Bein aktiv halten.

Ihr sani team hält spezielle Pflegemittel für Sie bereit.

Dazu gehören z. B.:

- Wandern
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Gymnastik
- Radfahren
- Skilanglauf
- Tanzen

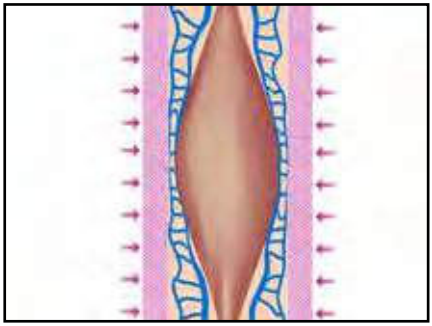
Schweres Heben oder Springen sind allerdings ungeeignet. Es wird empfohlen, zweimal täglich zehn Minuten lang Venengymnastik durchzuführen.

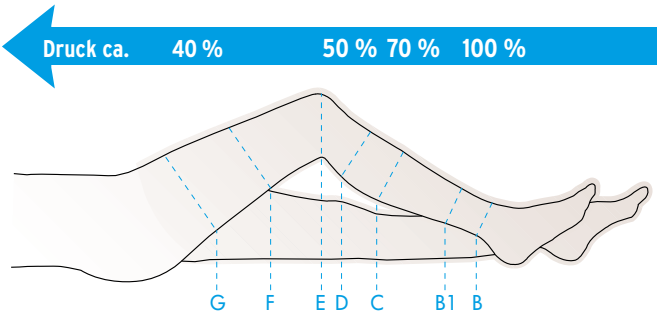
Nordic Walking

Kompressionsstrumpf

Wie wirkt ein Kompressionsstrumpf eigentlich?

Durch den Druck des Strumpfes von außen wirkt dieser der Muskulatur entgegen. Im Ruhezustand ist die Muskulatur entspannt. Bei Bewegung dagegen spannt sich die Muskulatur an, die zwischen den Muskeln liegenden Venen werden zusammengepresst und die Venenklappen schließen besser. Folglich wird das Blut zielgerichtet zum Herzen befördert. Durch den exakt definierten Druckverlauf eines medizinischen Kompressionsstrumpfes (abfallend vom Fuß hinauf zum Oberschenkel) wird der zielgerichtete Blutrückfluss gefördert.





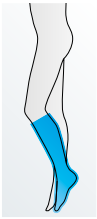
Exakt definierter Druckverlauf eines medizinischen Kompressionsstrumpfes.

Welcher Kompressionsstrumpf passt zu mir?

Kompressionsklassen
Damit Sie einen Kompressionsstrumpf erhalten, der exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, gilt es zunächst die Kompressionsklasse zu bestimmen. Damit ist der Druck gemeint, der für Sie erforderlich ist, sprich die Druckklasse.

CCL	Bezeichnung	Druck
1	leichte Kompression	18 - 21 mmHg
2	mittlere Kompression	23 - 32 mmHg
3	starke Kompression	34 - 46 mmHg
4	extra starke Kompression	49 mmHg und größer

Die Längen bei Kompressionsstrümpfen
Die Länge des Kompressionsstrumpfes hängt davon ab, wo die Schädigung der Venen auftritt und wie weit sie bereits fortgeschritten ist. Die Bandbreite reicht von Kniestrümpfen über Schenkelstrümpfe bis hin zu Strumpfhosen. Auch für Männer oder Schwangere gibt es Sondermodelle, die Vielfalt ist nahezu unbegrenzt.


AD Kniestrumpf

AG Schenkelstrumpf

AT Strumpfhose

AT/U Umstandshose

AT/H Herrenhose

Spürbar mehr Lebensqualität.

Nur wenn Sie Ihre Kompressionsstrümpfe gerne und vor allem regelmäßig tragen, werden Sie einen optimalen Therapieerfolg erreichen.

Je nach Krankheitsverlauf gibt es für spezielle Anforderungen den richtigen Strumpf. Prinzipiell lässt sich sagen: Je stärker das Venenleiden, desto kräftiger sollte auch das Material Ihres Strumpfes sein. Ein moderner Kompressionsstrumpf ist Hightech pur.

Auf den nachfolgenden Seiten lesen Sie mehr über die vielen Wohlfühldetails und darüber, wie sie ausgezeichnete medizinische Wirksamkeit mit höchstem Tragekomfort verbinden. Die breite Farbauswahl und attraktive Ausstattungsoptionen wie die edlen SWAROVSKI ELEMENTS lassen keine Wünsche offen.

Was sollte ich über meinen Kompressionsstrumpf wissen?

Wann sollte auf Kompressionsstrümpfe verzichtet werden?

Bei Durchblutungsstörungen in den Beinarterien sowie bei einer schwerwiegenden Herzschwäche sollten Sie einen Facharzt für Venenleiden (Phlebologe) konsultieren. Gleiches gilt für Gefühlsstörungen an den Beinen durch Diabetes.

Stützstrumpf, Kompressionsstrumpf, Thromboseprophylaxestrumpf – wo liegt der Unterschied?

Da die Herstellung und Machart des Stützstrumpfes keinen gesetzlichen Normen unterliegen, handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt. Anders verhält es sich bei medizinischen Kompressionsstrümpfen: Sie haben einen exakt definierten Druckverlauf von der Fessel bis zum Oberschenkel und werden in Kompressionsklassen eingeteilt.

Zudem sind Stützstrümpfe nur für Venengesunde geeignet. Für eine medizinische Wirksamkeit bei Venenerkrankungen sind deshalb ausschließlich medizinische Kompressionsstrümpfe anzuwenden und im Fachhandel erhältlich.

Die „weißen Strümpfe" aus dem Krankenhaus, so genannte medizinische Thromboseprophylaxestrümpfe, werden immer dann eingesetzt, wenn der Patient lange liegen muss (z. B. nach einer Operation). Sie beugen der Bildung von Blutgerinnseln vor und sind ausschließlich für vorwiegend liegende oder immobile Patienten bestimmt. Für mobile Patienten kommen diese Strümpfe nicht in Frage.

mediven® thrombexin® 18

Wie häufig soll ich meinen Kompressionsstrumpf tragen?

Hier gibt es nur ein Rezept für optimalen Therapieerfolg: **täglich!**

Gerade wenn Sie viel stehen oder sitzen, sind die Strümpfe unverzichtbar. Tragen Sie die Strümpfe auch auf Reisen, im Auto oder im Flugzeug, um eine Reisethrombose zu vermeiden. Dies gilt übrigens auch, wenn Sie noch gar keine Probleme mit Ihren Venen haben – Reisethrombosen können auch Menschen ohne venöse Vorgeschichte entwickeln.

Auch bei der Gymnastik oder bei einem Spaziergang brauchen Sie nicht auf Ihren Strumpf verzichten. Im Gegenteil, er fördert sogar die Muskelaktivität, da sich der Muskel gegen den Druck von außen zusätzlich anstrengen muss.

sani Tipp:
Ziehen Sie Ihren Strumpf täglich am besten morgens nach dem Aufstehen und Duschen an, denn dann sind Ihre Beine noch nicht angeschwollen.

Wie pflege ich den Kompressionsstrumpf optimal?

Pflege des Kompressionsstrumpfes

- Waschmaschine (Schonwaschgang bei 40 °C, mit Feinwaschmittel ohne Weichspüler und optische Aufheller)
- Handwäsche mit speziellem Handwaschmittel
- Spezielle Waschmittel bei Schuhabrieb an Fußspitze und Ferse des Strumpfes (Anwendung vor der täglichen Wäsche)
- Trocknen an der Luft oder im Trockner (im Schongang)
- Nicht in der Sonne oder auf Heizkörpern trocknen lassen

Reinigung Ihrer Kompressionsstrümpfe

Die Vorteile im Überblick

- Farbschutz und schonende Pflege
- Einfache Handhabung
- Geruchsneutralität
- Dermatologische Verträglichkeit
- Optimale Abstimmung auf den Kompressionsstrumpf zur Erleichterung der täglichen Pflege
- Lange Haltbarkeit Ihrer Strümpfe

Spezielle Handwaschmittel
Das sanfte Spezial-Handwaschmittel für die tägliche Wäsche Ihrer Kompressionsstrümpfe

Fleckenfluid
Das Fleckenfluid löst Schuhabrieb an Ferse und Spitze vor der täglichen Wäsche.

Was sollen Sie beim Tragen Ihrer Kompressionsstrümpfe beachten und welche Probleme können auftreten?

Schwitzen

Für mehr Frische gibt es kühlende und pflegende Produkte.
Altbekannte Tipps, wie das Bestäuben der Haut mit Wasser, schafft zwar kurzfristig Abhilfe, trocknet die Haut aber zusätzlich aus.

Trockene Haut

Trockene Haut ist aufgrund mangelnder Versorgung der obersten Hautschichten eine häufige Begleiterscheinung bei Venenleiden. Hierfür gibt es eine Vielzahl an speziellen Pflegeprodukten bei Ihrem sani team.

Einschnüren

Ein Kompressionsstrumpf will richtig angezogen sein. Üben Sie das Anziehen daher gemeinsam mit dem Fachpersonal im Fachhandel, denn ein zu stark überdehnter Strumpf rutscht zurück und schnürt ein. Alternativ können Sie auch Ihre Maße im Fachgeschäft nochmals überprüfen lassen.

Engegefühl

Die Kompressionstherapie übt Druck auf das Bein aus. Da der Knöchel vom Herzen am weitesten entfernt ist, muss der Druck an dieser Stelle natürlich am stärksten sein. An dieses Gefühl werden Sie sich jedoch rasch gewöhnen.
Fast alle Patienten empfinden das Tragen ihres Strumpfes als angenehme und unterstützende Maßnahme. Kompressionsstrümpfe und körperliche Aktivität halten halten die Beine fit und das Blut bleibt in Bewegung. Diesen Punkt sollten Sie sich stets vor Augen halten.

Anziehen

Inzwischen gibt es praktische Anziehhilfen, die Ihnen das Anlegen Ihrer Strümpfe ganz wesentlich erleichtern.

Auch das Tragen von Gummi- oder speziellen Textilhandschuhen während des Anziehvorgangs hilft enorm. Sie haften besser am Gestrick und vermeiden Beschädigungen durch lange Fingernägel oder Schmuck.

Die Details zum Thema An- und Ausziehen finden Sie ab Seite 32.

Wie oft kann ich einen neuen Kompressionsstrumpf erhalten?

Kompressionsstrümpfe zählen zur Basistherapie bei Venenleiden und sind so genannte medizinische Hilfsmittel. Sie werden bei medizinischer Notwendigkeit vom Arzt verordnet. Minimum für Sie sind zwei Paar Strümpfe pro Jahr, denn nach spätestens sechs Monaten lässt bei täglichem Gebrauch der Kompressionsdruck nach. Auch aus hygienischen Gründen sind zwei Verordnungen denkbar, da Sie die Strümpfe in der Regel täglich waschen sollten.

Rezeptierung von Hilfsmitteln

Hilfsmittel müssen auf einem getrennten Rezept verordnet werden, das folgende Angaben enthält:

1. Anzahl
2. Verordnungstext und Produktbeschreibung
3. Angabe ob rechte oder linke Seite
4. genaue Indikation/Diagnose (ICD-Code)
5. Angabe der Hilfsmittelnummer
6. Bei Bedarf bitte vermerken: Neues Hilfsmittel oder Instandsetzung
7. Markierung des Feldes Nummer 7 auf dem Rezept mit der Ziffer 7
8. Stempel mit lebenslanger Arztnummer
9. Unterschrift des Arztes

Welche Kosten entstehen?

Für medizinische Kompressionsstrümpfe gelten Festbeträge, d. h. vereinheitlichte Preise, die Krankenkassen für eine Versorgung bezahlen.

Wie bei vielen Medikamenten, gibt es auch hier eine gesetzliche Zuzahlung, die zwischen 5,- und 10,- Euro betragen kann. Diesbezügliche Befreiungen der Krankenkassen gelten ausschließlich für die gesetzliche Zuzahlung. So sind zum Beispiel Schwangere, die aufgrund von Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Rezept für medizinische Kompressionsstrümpfe erhalten, von der gesetzlichen Zuzahlung befreit.

Moderne Kompressionsstrümpfe Ihres sani teams sind qualitativ hochwertige Premiumprodukte.

Sie zeichnen sich durch höchste medizinische Wirksamkeit, ausgezeichneten Tragekomfort und Eleganz aus und wirken durch die Vielfalt der Farben wie ein normaler Modestrumpf. Aufgrund dieser Merkmale fällt hier – ergänzend zur gesetzlichen Zuzahlung – in der Regel ein Privatanteil an.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie jedoch de Unterschied spüren, denn Qualität und Komfort sind ihren Preis wert. Unsere Strümpfe helfen nicht nur dabei, Ihre Beschwerden zu lindern, sie fühlen sich auch noch gut an – den ganzen Tag.

Ein weiteres Plus: Verglichen mit den Kosten, die Sie für handelsübliche Feinstrumpfhosen oder -strümpfe bezahlen, sind die Kosten bei einer durchschnittlichen Tragezeit von sechs Monaten minimal.

Für besondere Anlässe oder als stylische Ergänzung zum „Kleinen Schwarzen" sind z.B. ausgewählte Modelle auch mit edlen SWAROVSKI ELEMENTS erhältlich – ein echter Hingucker. Die Kosten Ihres Privatanteils errechnet Ihnen im Vorfeld gerne Ihr Fachhändler.

Woran erkenne ich ein gutes Fachgeschäft? Der Smiley, Ihr Wegweiser zum guten Sanitätshaus in Ihrer Nähe.

Die Sanitätshäuser mit dem lächelnden Gesicht bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen oder Aktionen zum Thema Venenleiden an.

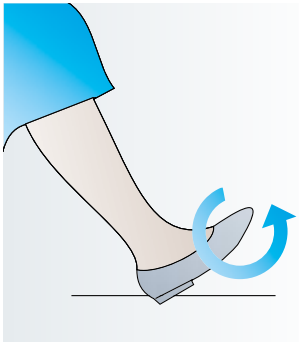
- Die Mitarbeiter nehmen sorgfältig Maß, bevor ein Kompressionsstrumpf ausgewählt oder bestellt wird.
- Sie werden umfangreich beraten und erhalten auch Tipps zu Farben sowie zu interessanten Zusatzprodukten. Letztere erleichtern Ihnen das An- und Ausziehen oder die Pflege Ihres Kompressionsstrumpfes.
- Der ausgewählte Kompressionsstrumpf wird im Geschäft auf korrekten Sitz überprüft.

Tipps

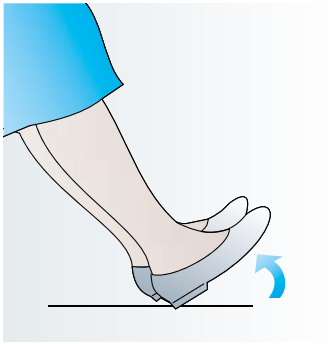
Tipps für Venenpatienten und eine gesunde Lebensweise

1. Gesunde Ernährung ist wichtig. Achten Sie auf genügend Ballaststoffe und essen Sie z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Rohkost. Das vermeidet Verstopfung und wirkt Übergewicht entgegen – jedes überflüssige Kilo „drückt" auf die Venen.
2. Der Körper braucht Flüssigkeit. Jeder Erwachsene sollte täglich rund zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, besonders in der warmen Jahreszeit.
3. Geeignete Schuhe mit flexiblen Sohlen sind gesünder als hohe Absätze. Bei warmen Temperaturen ist Barfußgehen erlaubt und gesund.
4. Enge oder einschürende Kleidung im Hüft- und Kniekehlenbereich sollte vermieden werden.
5. Treppensteigen ist gesund. Ganz gleich ob Bürogebäude, Einkaufszentrum & Co. Ziehen Sie Treppen dem Aufzug vor und tun Sie aktiv etwas für Ihre Venengesundheit.
6. Versuchen Sie, beim Sitzen die Unterseite Ihrer Oberschenkel möglichst wenig zu belasten. Lassen Sie Ihre Beine nicht baumeln und bevorzugen Sie festes Sitzen.
7. Sie arbeiten viel im Stehen? Laufen Sie zwischenzeitlich einfach auf der Stelle. Sie können dabei weiter arbeiten und gleichzeitig Ihre Venen entlasten.
8. Bei schwerem Heben wird das Blut nach unten gedrückt, was Ihre Venen zusätzlich belastet. Nutzen Sie daher beim Einkaufen z. B. einen Rollkuli.
9. Vermeiden Sie heiße Vollbäder, denn bei Wärme dehnen sich Ihre Venen weiter aus und der Rücktransport des Blutes wird erschwert. Duschen Sie die Beine lieber kalt ab, die Gefäße verengen sich bei Kälte.
10. Entspannen Sie sich im Sommer und bei heißen Temperaturen lieber im Schatten als in der prallen Sonne. Wenn möglich, laufen Sie barfuß im kalten Wasser.
11. Sie lieben die Sauna oder das Thermalbad? Das ist in Ordnung. Duschen Sie Ihre Beine aber unbedingt kalt ab und legen Sie sie im Anschluss hoch.
12. Sport ist gesund. Besonders empfehlenswert sind gleichmäßige Bewegungs- und Sportarten wie Wandern, Walking, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder Skilanglauf.
13. Legen Sie Ihre Beine so oft wie möglich hoch, wenn Sie sich ausruhen oder schlafen.

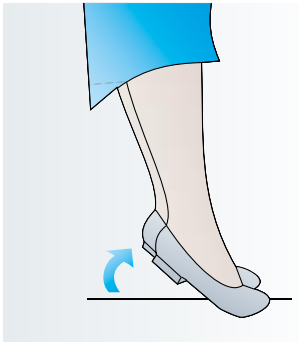
Venengymnastik
Diese vier Übungen können Sie ganz mühelos im Sitzen durchführen. Sie arbeiten viel am Schreibtisch? Damit bringen Sie Schwung in Ihr Venensystem. (Täglich 2 x 10 Minuten)



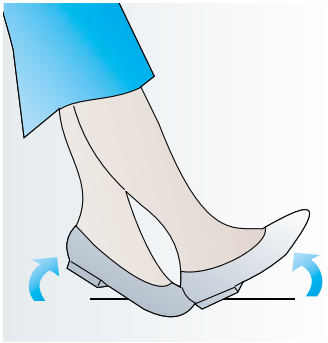
1. Fußrollen
(rechts, links, gegenseitig).



3. Zehenspitzen anziehen.



2. Zehenstandsübung –
mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand.



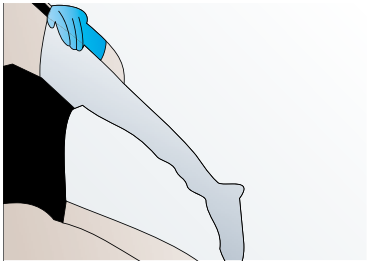
4. Fußwippen
abwechselnd Ferse / Zehenspitze.

Handhabung

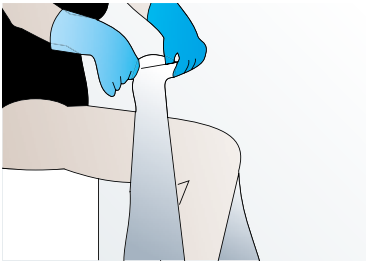
Wie ziehe ich meinen Strumpf an?

Ziehen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe 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.

Vermeiden Sie beim Anziehen ein Überdehnen durch zu starken Zug. Der Strumpf sitzt dann nicht richtig am Bein. Dies hat zur Folge, dass die Druckverteilung nicht stimmt und der Strumpf wie ein Gummiband zurückrutscht und sich in der Kniekehle sammelt. Das kann zu Einschnürungen führen.



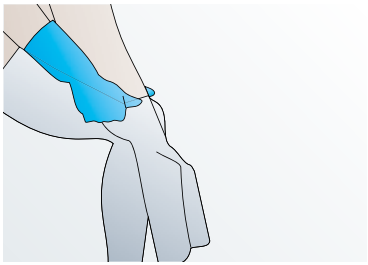
1. Mit Gummihandschuh in den Strumpf hineinfassen und die Ferse greifen



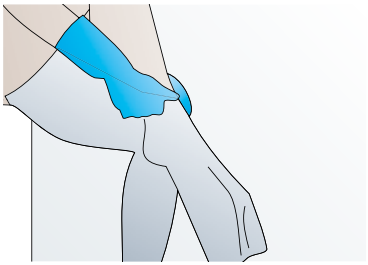
2. An der Ferse den Strumpf auf links ziehen.

3. Den Strumpf bis zur Ferse über den Fuß ziehen.

4. Das Gestrick der oberen Lage in der Fußmitte fassen.

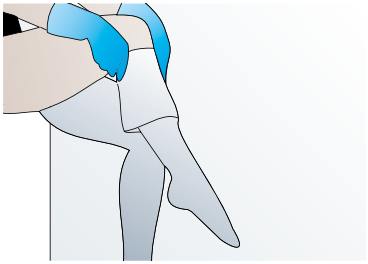


5. Die Gestrickfalte über die Ferse heben.

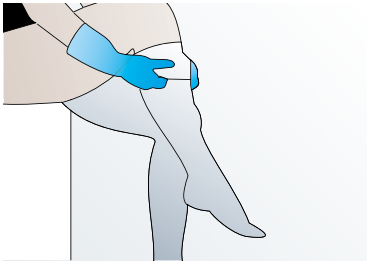


6. Erneut mit beiden Händen das herunterhängende Material fassen.

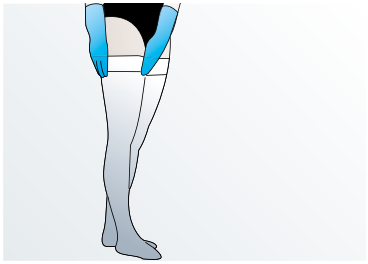
7. Das Gestrick gleichmäßig an den Unterschenkel anlegen.



8. Den Strumpf etappenweise bis zum Knie anlegen.



9. Nochmals das Gestrick fassen und über das Knie ziehen.

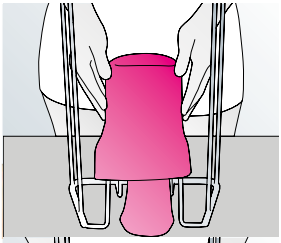


10. Den kompletten Strumpf oder Strumpfhose auf richtigen Sitz überprüfen.

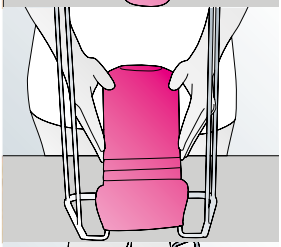
Die Anziehhilfe – An- und Ausziehen leicht gemacht

Gebrauchshinweise

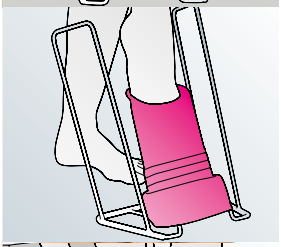
Stellen Sie Ihre Anziehhilfe zunächst auf eine feste Unterlage. Die breitere Seite des Standfußes zeigt dabei in Ihre Richtung, die Öffnung des Schaftbogens nach vorne.



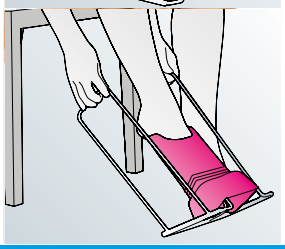
1. Legen Sie den Kompressionsstrumpf in den Einstiegbügel ein. Die Strumpfspitze zeigt dabei nach vorne. Schlagen Sie den oberen Rand des Strumpfes nach außen über den Schaftbogen.



2. Streifen Sie den Strumpf so weit über den Einstiegbügel, bis die Fußspitze am Bügelrand erscheint.

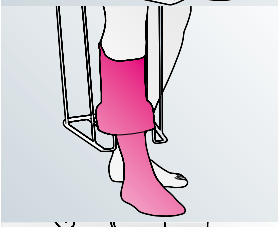


3a. Stellen Sie nun die Anziehhilfe auf den Boden. Schlüpfen Sie mit den Zehen voran in die Fußspitze des Strumpfes. Zur Stabilisierung ist zu empfehlen, sich abzustützen (z. B. Tisch, Wand).

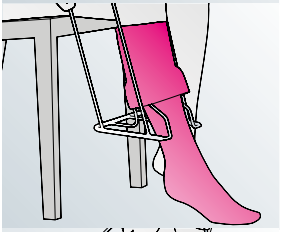


3b. Im Sitzen: Kippen Sie die Anziehhilfe so, dass Sie bequem mit dem Fuß in den Strumpf einsteigen können.

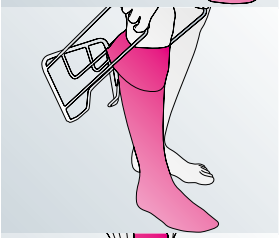
4a. Nun können Sie mit dem Fuß in den festen Stand „durchtreten". Noch einmal kurz kontrollieren, ob Fußspitze und Ferse auch richtig sitzen.



4b. Halten Sie die Anziehhilfe an den Griffen fest und treten Sie mit dem Fuß auf den Boden durch.



5a. Durch wiederholtes Ziehen und Nachgeben an beiden Haltegriffen können Sie den Strumpf nun bequem Richtung Knie streifen.



5b. Streifen Sie – ebenfalls durch Ziehen und Nachgeben – den Strumpf in Richtung Knie.

6. Unterhalb des Knies kippen Sie die Anziehhilfe einfach leicht nach hinten weg und stellen sie zur Seite.

7. Zum Schluss streifen Sie den Kompressionsstrumpf gleichmäßig nach oben. Achten Sie bitte darauf, den Strumpf Stück für Stück nach oben zu legen, ohne ihn zu raffen oder zu ziehen.

Sanitätshaus Aktuell Mitgliedshäuser

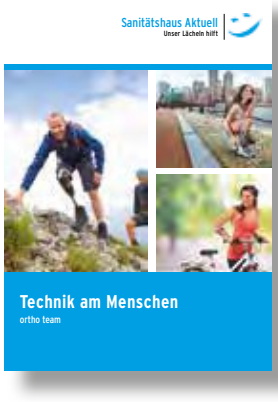
mit dem lächelnden Gesicht

06/18

Wünschen Sie weitere Informationen?

Unsere speziellen Kataloge MOBILITÄT & PFLEGE, KINDER-WELT, HOMECARE-VERSORGUNG, TECHNIK AM MENSCHEN, GESUNDHEIT FÜR ALLE und GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT stehen Ihnen zur Verfügung.

Unsere Kataloge sind speziell auf das betreffende Thema ausgerichtet und geben Ihnen einen ersten Überblick. Einfach eine Postkarte (siehe unten) mit der Angabe, welchen Katalog Sie gerne hätten, an nachfolgende Adresse schicken: Sanitätshaus Aktuell AG, Katalogbestellung, Auf der Höhe, 53560 Vettelschoß.



Kostenbeteiligung des Patienten

Gesetzliche Zuzahlung

- Grundsätzlich gilt: Krankenkassen müssen ihren Versicherten Hilfsmittel kostenfrei als Sachleistung zur Verfügung stellen. Ab dem 18. Lebensjahr muss der Versicherte jedoch bei jedem Hilfsmittel eine gesetzliche Zuzahlung leisten.
- Bezugsgröße: Abgabepreis, den die Krankenkasse an den Leistungserbringer vergütet, (z. B. Festbeträge oder Vertragspreise).
- Höhe: 10% Abgabepreis, mindestens 5,– Euro, jedoch begrenzt auf maximal 10,– Euro.
- Besonderheiten: Bei zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel gilt die Untergrenze von 5,– Euro nicht, es sind maximal 10% des von der KK zu übernehmenden Betrages, höchstens 10,– Euro für den gesamten Monatsbedarf.

Eigenanteil

- nur bei Hilfsmitteln mit Doppelfunktion (einerseits Gebrauchsgegenstand, andererseits Behindertenausgleich/ Behandlungssicherung)
- zusätzlich zur gesetzlichen Zuzahlung fällig
- Höhe: Kosten für Gebrauchsgegenstandsanteil

Privatanteil

- fällt an, wenn der Fachhandelspreis den Abgabepreis der Kasse (z.B. Festbetrag) übersteigt
- bei Wahl eines qualitativ höherwertigen Hilfsmittels
- ist zusätzlich zur gesetzlichen Zuzahlung fällig
- Höhe: Differenz zwischen Abgabepreis und Festbetrag
- Synonyme: wirtschaftliche Aufzahlung, Aufpreis, Eigenleistung
- Der Patient ist über eine mögliche höherwertige Versorgung aufzuklären.

medi

Sanitätshaus Aktuell AG
Unser Lächeln hilft

**Wir danken der Firma medi Bayreuth
für ihre Unterstützung bei der Umsetzung
dieser Broschüre.**

Sanitätshaus Aktuell AG

Unser Lächeln hilft

www.sanitaetshaus-aktuell.de

20588/02.2020 DC