

Tipps und Tricks – im Umgang mit Kompressionsstrümpfen

Was mache ich, wenn mir das Anziehen so schwer fällt?

- Stülpen Sie den Strumpf beim Anziehen niemals mehrmals übereinander. Ihr(e) Berater(in) zeigt Ihnen das korrekte Anziehen der Strümpfe gerne. Üben Sie das korrekte Anziehen am Anfang ausgiebig.
- Verwenden Sie möglichst Strümpfe mit offener Fußspitze in Kombination mit Gleitsocken, für Strümpfe mit geschlossener Fußspitze gibt es spezielle Anziehhilfen.
- Versuchen Sie den Kompressionsstrumpf über einem Feinstrumpf anzuziehen.
- Feuchte und verschwitzte Haut macht das Anziehen besonders schwer. Das Einpudern der Haut mit Talkumpuder hilft hier.
- Spezielle Gummihandschuhe helfen, den Strumpf am Bein hochzuschieben und zu drapieren

Meine Schenkelstrümpfe rutschen. Wie kann ich das verhindern?

- Achten Sie darauf den Strumpf gleichmäßig anzuziehen. Überdehnte Bereiche ziehen den Strumpf nach unten.
- Vermeiden Sie es, die Haut im Bereich der Haftbänder mit fetthaltigen Pflegeprodukten zu behandeln. Auch starke Behaarung in diesem Bereich kann den festen Halt verhindern. Hier hilft Rasieren der Beine.
- Reinigen Sie die Silikonhaftbänder regelmäßig mit einem feuchten Tuch.
- Der Strumpf kann auch mit der hautfreundlichen Klebelotion von COMPRESSANA fixiert werden.
- Spitzenhaftbänder bieten in der Regel einen besseren Halt. Leicht bis mäßig behaarte Beine sind dagegen mit Noppenhaftbändern besser versorgt.

Was mache ich, wenn beim Sitzen unangenehme Falten in der Kniekehle entstehen?

- Wenn Sie sehr viel sitzen, sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Kniestrümpfe bevorzugen.
- Eine leichte Kompresse in der Kniekehle verhindert Hauteinschnürungen.
- Achten Sie besonders darauf den Strumpf gleichmäßig anzuziehen und nicht zu weit nach oben zu dehnen.
- Befestigen Sie den Strumpf unter- und oberhalb des Knies mit dem COMPRESSANA Hautkleber und überdehnen Sie das Material in diesem Bereich.

Ich glaube, meine Strümpfe sind zu lang. Woran liegt das?

- Kompressionstrümpfe bestehen aus sehr elastischen Materialien. Sie sollten deshalb nicht „angezogen“ sondern „angelegt“ werden. Überprüfen Sie nach dem Anlegen den Sitz und streifen Sie, mit Gummihandschuhen an den Händen, die Strümpfe mit der flachen Hand nach oben bzw. unten.

Warum gehen Haftbänder so schnell kaputt?

- Die Silikonbeschichtung der Haftbänder muss vor Abrieb geschützt werden. Sie sollten daher beim Anlegen des Strumpfes die Silikonseite nach außen klappen
- Benutzen sie niemals das Haftband, um den Strumpf nach oben zu ziehen oder dessen Sitz zu korrigieren.

Seit ich Kompressionsstrümpfe trage, ist meine Haut trocken, schuppig und juckt!

- Eine verstärkte Schuppung der Haut ist ein Zeichen einer verbesserten Durchblutung und entsteht durch eine schnellere Zellteilung in der Haut. Greifen Sie in diesem Fall zu feuchtigkeitsspendenden Salben aus dem medizinischen Fachhandel (z.B. EUBOS urea)
- Ein spezielles Venenbalsam von COMPRESSANA greift die Garne des Strumpfes nicht an und kann auch vor dem Anlegen der Strümpfe aufgetragen werden.

Was mache ich, wenn sich unangenehm viel Hitze unter dem Strumpf anstaut?

- Befeuchten Sie den Strumpf regelmäßig. Dies kühlt und belebt sofort und anhaltend.
- Wählen Sie eine dünne und atmungsaktive Qualität

Meine Haut reagiert auf die Silikonstreifen der Spitzenhaftbänder gereizt!

- Falls der Strumpf nicht exakt angelegt wurde, können übermäßige Zugkräfte auf das Haftband wirken und die darunter liegende Haut reizen.
- Achten Sie daher auf korrekten Sitz des Strumpfes und korrigieren Sie diesen tagsüber häufiger, falls erforderlich.
- Gerade bei höheren Temperaturen oder erhöhter Transpirationsneigung behindern die Silikonstreifen der Spitzenhaftbänder das Verdunsten des Schweißes und die Atmungsfähigkeit der Haut. Das kann zu Hautirritationen(Rötung, Quaddelbildung) führen. Greifen Sie in diesem Fall zu Noppenhaftbändern in neutraler oder Dekor-Optik.

Was mache ich wenn ich kalte Füße bekomme?

- Dieses Problem tritt bei schlechter Durchblutung auf. Tragen Sie zusätzlich einen wärmenden Socken
- Eventuell ist es ratsam, nach Rücksprache mit ihrem Arzt eine geringere Kompression vorzuziehen

Ich halte den hohen Druck nicht lange aus!

- Ihre Strümpfe müssen einen hohen Druck ausüben, damit das Blut wieder gut in den Venen fließen kann. Versuchen Sie sich in den ersten Tagen daran zu gewöhnen
- Bei andauerndem Engegefühl sollten Sie ihren Arzt kontaktieren, um eine geringere Kompressionsklasse verordnet zu bekommen.

Mein Knie schwillt an, was soll ich machen?

- Tragen Sie auf keinen Fall Kniestrümpfe. Schenkelstrümpfe oder Strumpfhosen lösen dieses Problem.

Muss ich mir tatsächlich jeden Tag die Mühe machen, meine Strümpfe zu waschen?

- Das Waschen der Strümpfe dient nicht nur der Hygiene, Sie stellen auch die Spannkraft, d.h. die medizinische Wirkung der Strümpfe durch das Waschen wieder voll her.
- Ihnen dürfen bei der ersten Versorgung aus hygienischen Gründen zwei Paar Strümpfe verordnet werden. So können Sie die „Waschtage“ auf jeden zweiten Tag verringern.