



# COMPRESSIETHERAPIE

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over het zwachtelen van uw onderbeen. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. De behandeling wordt uitgevoerd door de dokters-assistente, verpleegkundige, gipsverbandmeester of wondconsulent. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvulling en/of wijzigingen op deze algemene informatie aan u worden meegedeeld.

## Compressietherapie

Als u vocht (oedeem) in uw benen vasthoudt en/of wonden aan uw benen heeft, kan compressietherapie zinvol zijn. Ook bij een trombosebeen is compressietherapie een deel van de behandeling.

Compressietherapie betekent dat u een zwachtel of elastische kous krijgt. Deze geven druk (compressie) op het been, zodat het bloed makkelijker terugstroomt richting het hart.

Vaak wordt compressietherapie gestart met zwachtels. Zodra het vocht uit de benen is, kan een elastische kous aangemeten worden.

De behandeling met zwachtelen kan enkele weken duren. Afhankelijk van de ernst wordt u 1 á 2x per week opnieuw gezwachteld.

Wij gebruiken 2 soorten zwachtels.

### *Gelostretch:*

- Is nat bij aanbrengen.
- Is niet direct droog en geeft af totdat het droog is. (dit duurt een aantal uur).
- Is voor eenmalig gebruik en wordt vaak in het ziekenhuis gebruikt.
- Mag maximaal een week blijven zitten.

### *Korte rekzwachtels:*

- Zijn 2 zwachtels die links- en rechtsom worden aangebracht.
- Kunnen hergebruikt worden.
- Kunt u wassen in de wasmachine.
- Blijven 's nachts aan.

## Behandeling

Het doel van de zwachtelbehandeling is om het vocht uit de benen te zwachtelen en/of de genezing van de wonden van de benen te bevorderen.

De zwachtels moeten druk geven op het been en horen dus strak te zitten.

## Oefeningen

Beweeg voldoende om de kuitspier te stimuleren. Maak bijvoorbeeld dagelijks een wandeling. Wikkel uw voeten goed af bij het wandelen. Zorg dat u bij iedere stap steeds landt op het achterste gedeelte van uw voet. Zet af met het voorste gedeelte van uw voet.

Mocht dit niet mogelijk zijn, doet u dan onderstaande oefeningen:

- Ga op uw tenen staan en zak daarna weer langzaam terug naar het achterste gedeelte van de voet. Zet af op het voorste gedeelte van de voet.

- Draai met gestrekt been 10x rondjes met de voet.
- Leg uw benen wat omhoog als u zit.

Lang stilstaan of lang zitten is slecht voor de bloedafvoer en moet u vermijden.

### Contact

Neem bij onderstaande klachten contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent; chirurgie of dermatologie.

- Hevige pijn onder het verband of aan de voeten of tenen.
- Kleur tenen: Direct na het zwachtelen kan enige blauwe verkleuring zich voordoen. Deze verkleuring moet verdwijnen wanneer u gaat lopen of wanneer u de benen beweegt terwijl u zit. Als de tenen wit zijn na het zwachtelen, kan dat duiden op een bloedvat probleem. De zwachtel moet dan verwijderd worden.
- Doorlekken van het verband.
- Afzakken verband (minimaal 5 cm).
- Kortademigheid.

Ook als u vragen heeft, kunt u natuurlijk contact opnemen. Het telefoonnummer vindt u bij het hoofdstuk tot slot.

### Wondbehandeling

Voor het aanleggen van de zwachtels wordt ook de wond zelf verzorgd. Hier zijn diverse verbanden voor. Afhankelijk van de toestand van de wond wordt het juiste verband gekozen. Pas bij vermindering van het vocht (oedeem) zal de wondgenezing goed kunnen verlopen.

### Nazorg

U hoeft thuis niets te doen aan de zwachtels. Het is de bedoeling dat u ze laat zitten tot de volgende afspraak. Daar wordt uw zwachtel weer verwijderd.

U kunt in de periode van het zwachtelen ook gezwachteld worden door de thuiszorg. Dit gaat op advies van de arts en/of wondconsulent. Wanneer u door de thuiszorg wordt gezwachteld, bespreken wij dit met u.

Het is belangrijk dat u de zwachtels droog houdt. U kunt wel douchen, maar maak dan gebruik van een plastic zak of een speciale douchehoes.

### Tot slot

Heeft u na het lezen nog vragen, stelt u deze gerust aan uw behandelend arts, de assistente of neem contact op met de medewerkers van de polikliniek

- Chirurgie (0181) 65 83 81
- Dermatologie (0181) 65 83 60

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op [www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht](http://www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht) > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl). Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.