

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Medisch Centrum André Dumont

**ZOL MAAS EN KEMPEN**



# Compressietherapie

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Synaps Park 1  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**

Bessemmerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**

Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**

Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 80 80 80  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel.+32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

Beste patiënt,

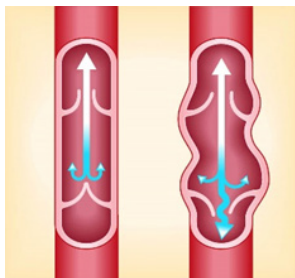
Deze brochure bevat informatie over compressietherapie. Zowel inhoudelijk wordt dit toegelicht, alsook in het kort de praktische kant.

Mocht u na het lezen van de brochure nog vragen hebben aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende arts en de verpleegkundige zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

## INHOUDSTAFEL

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Wat is compressie therapie</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>2. Indicaties en doel van de behandeling</b>       | <b>3</b>  |
| <b>3. contra- indicaties</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>4. Soorten compressie therapie</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>5. Werkwijze</b>                                   | <b>6</b>  |
| <b>6. Handige tips</b>                                | <b>8</b>  |
| <b>7. Mogelijke problemen (symptomen en signalen)</b> | <b>9</b>  |
| <b>8. Uw welzijn</b>                                  | <b>10</b> |
| <b>9. Contact</b>                                     | <b>10</b> |

## 01 WAT IS COMPRESSIE THERAPIE



Lymfoedeem, hartfalen, nierziekten of leverstoornissen kunnen ook zorgen voor vochtophoping in de onderbenen. En kunnen ervoor zorgen dat u compressietherapie nodig heeft. Deze onderwerpen worden niet behandeld in deze brochure.

## 02 INDICATIES EN DOEL VAN DE BEHANDELING

### Indicaties

Compressietherapie wordt opgestart bij patiënten die lijden aan een aandoening van het veneus bloedvatensysteem. Chronische veneuze insufficiëntie (CVI) is een veel voorkomende pathologie die wereldwijd duizenden mensen treft. Bij u is er vastgesteld dat het veneus bloedvatstelsel van de onderste ledematen niet optimaal meer werkt. De kleppen (die het bloed helpen omhoog te gaan) werken niet meer optimaal en het bloed blijft langer in de vaten staan. Dit heeft als rechtstreeks gevolg: oedeem of vochtophoping in de onderbenen én ophoping van afvalstoffen. Lymfoedeem, hartfalen, nierziekten of leverstoornissen kunnen ook zorgen voor vochtophoping in de onderbenen. Deze kunnen ervoor zorgen dat u compressietherapie nodig heeft maar worden verder niet behandeld in deze brochure.

Bij de aanwezigheid van een wonde op het onderbeen (veneus ulcus) t.g.v. van veneuze insufficiëntie (doordat de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen verstoord is), is naast goede wondverzorging het van groot belang om compressietherapie met behulp van windels (zie verder) toe te passen. Een veneus ulcus zal niet genezen indien de oorzaak niet wordt aangepakt.

## Doel

Compressietherapie helpt twee belangrijke doelen te bereiken: het verminderen van vochtophoping (oedeem) en het verminderen van veneuze terugvloed en dus veneuze hypertensie (overdruk). Opgelet deze therapie kan enkel opgestart worden met een voorschrift van de arts!

De term "compressie" verwijst naar druk die van buitenaf op de huid en het weefsel wordt uitgeoefend. Dit heeft als rechtstreeks gevolg dat er toename is van zuurstof, afname van afvalstoffen en de huid en het weefsel worden minder belast. Om deze druk uit te kunnen oefenen, worden speciale medische compressiekousen en -hulpmiddelen gebruikt.

## 03 CONTRA-INDICATIES

- Arterieel vaatlijden (bij relatief arterieel vaatlijden kan er eventueel compressietherapie toegepast worden m.b.v. één windel die zacht aangelegd wordt), vraag hierbij steeds advies aan uw behandelend arts
- Ernstig hartfalen
- Perifere neuropathie bij diabetes mellitus
- Allergie voor een van de bestanddelen van de zwachtels of kousen.

## 04 SOORTEN COMPRESSIE THERAPIE

### Zwachtelen: korte rek windels

- Wanneer er sprake is van plotse vochtophoping dient er altijd met korte rek windels als compressie therapie gestart te worden
- Wordt gebruikt bij actieve, bewegende patiënten.
- Wordt bij voorkeur dag en nacht gedragen.
- Wordt aangelegd met behulp van 2 windels per been (zie verder bij werkwijze)
- Wordt gebruikt zolang er oedeem (vochtophoping) in de benen aanwezig is

### Zwachtelen: lange rek windels

- Wordt gebruikt bij immobiele patiënten.
- Deze windels hebben een hoge rustdruk en worden bij voorkeur 's nacht verwijderd
- Wordt aangelegd met behulp van 1 windel per been (zie verder bij werkwijze)
- Wordt gebruikt zolang er oedeem (vochtophoping) in de benen aanwezig is

# 05 WERKWIJZE

## Steunkousen

- Bestaat in verschillende drukklassen (sterktes), het type kous dat voor U van toepassing is wordt bepaald door uw behandelend arts
- Wanneer het vocht onder controle is kan er overgeschakeld worden naar elastische kousen. Hierbij kan een bandagist je U te hulp staan. Wanneer je U naar de afspraak gaat voor het aanmeten van de steunkousen doe/hou je houdt U het beste de windels aan. De bandagist zal dan voor een correcte meting kunnen zorgen
- Wordt gebruikt om nieuw oedeem (vochtophoping) in de benen te voorkomen

## Benodigdheden

- Korte rek: 2 windels (meestal 8cm en 10cm)
- Lange rek: 1 windel (10cm)
- Buisverband: 2x de lengte van ieder onderbeen
- Watten (indien nodig, zie verder)
- Katoenen kleefpleister



Deze video toont stap voor stap hoe compressietherapie wordt aangebracht.

## Techniek

- Zorg voor voldoende hydratatie van de onder benen. Smeer de onderbenen liefst na het verwijderen van de windels in. Sommige zalven kunnen namelijk de elastische vezels van de windels op termijn aantasten
- Maak gebruik van een buisverband om het dragen aangenaamer te maken. Hierdoor is er ook minder kans op huidirritatie. Knip 2x de lengte af van het onderbeen.

- Indien nodig (bijv. bij conische, de zogenaamde “flessenhals-benen”, kunt u het smalle gedeelte van het been, polsteren met watten. Dit zorgt voor een gelijkmatige drukverdeling en voorkomt drukplekken. Of bijv. bij een wonde, een sterk uitstekend scheenbeen/enkel en/of bij andere afwijkingen t.h.v. het onderbeen kunnen watten voor verzachting zorgen.
- Kijk tijdens het windelen steeds in de windel

### **Korte rek:**

- begin met de smalle korte rek (8cm).
- Begin vanaf de grote teen richting kleine teen, windel hierna in kruisverband verder. Neem het volledige enkelgewricht mee.
- Neem de brede korte rek (10cm) en windel in kruisverband vanaf het enkelgewricht in tegenovergestelde richting tot 2 cm onder de knie.
- Plak af met katoenen kleefpleister. Maak GEEN gebruik van de haakjes die bij de windels geleverd worden. Deze

kunnen namelijk letsels veroorzaken

### **Lange rek:**

- Windel vanaf de grote teen richting kleine teen. en windel in kruisverband tot 2 cm onder de knieholte.
- Plak af met katoenen kleefpleister. Maak GEEN gebruik van de haakjes die bij de windels geleverd worden. Deze kunnen namelijk letsels veroorzaken
- Trek het overgebleven buisverband terug over de windels om deze extra te fixeren.
- Plak af met katoenen kleefpleister. Maak GEEN gebruik van de haakjes die bij de windels geleverd worden. Deze kunnen namelijk letsels veroorzaken.
- Het overgebleven buisverband trek je terug over de windels om deze extra te fixeren.

## 06 HANDIGE TIPS

- Leg de windels aan 's morgens, bij voorkeur voor het rondstappen om vochtophoping te voorkomen.
- Tracht regelmatig te bewegen met uw benen (bv. tenen naar u toe trekken in bed of stappen), dit activeert de "kuitspierpomp", bevordert de bloedcirculatie en de afname van het vocht in de onderbenen
- Tracht tijdens rustmomenten de benen in hoogstand te leggen (bv. op een bankje), dit bevordert de afvloeit van het vocht in de onderbenen
- Het is bijna niet mogelijk om deze windels zelf aan te brengen, vraag een voorschrift aan uw arts zodat een (thuis) verpleegkundige u daarbij kan helpen.
- De windels zijn wasbaar op max 60°C (controleer bij voorkeur de instructies van de fabrikant), laat ze plat (op tafel) drogen om vervorming van de windels te voorkomen (vermijd het gebruik van een droogkast), de windels mogen niet gestreken worden om de kwaliteit te waarborgen.
- Rol de windels strak terug op, dit maakt het aanbrengen gemakkelijker
- Na 6 maanden intensief gebruik zijn de windels meestal versleten waardoor ze hun kwaliteit verliezen en is het nodig om de windels te vernieuwen.
- kruiselings windelen
- Als de windels doorheen de dag afzakken of loskomen dan heeft de therapie al gezorgd voor een afname van het oedeem. U kan dan het beste ze opnieuw laten aanbrengen.

## 07 MOGELIJKE PROBLEMEN (SYMPTOMEN EN SIGNALEN)

**Kleur tenen:** enige blauwverkleuring is normaal, bij beweging gaat deze verkleuring weg. Als de tenen wit kleuren kan dat duiden op een tekort aan zuurstofrijk bloed in de ledematen, contacteer hierbij uw behandelende arts.

**Irritatie van de huid:** Maak gebruik van het buisverband en hydrateer de huid dagelijks. Mogelijk kan dit ook duiden op een allergische reactie, wees hier alert op. Bij het ontstaan van een wonde door het gebruik van compressietherapie, contacteer uw verpleegkundige of behandelende arts.

**Verplaatsing oedeem:** Indien na het zwachtelen oedeem in de bovenbenen, schaamstreek en/of buik ontstaat dan dient u om de behandelende arts op de hoogte te brengen.

**Beperking beweeglijkheid enkelgewricht:** Het is belangrijk dat u voldoende beweegt, indien de windels te strak zitten rond het gewricht, mag er losser gewindeld worden.

**Pijn:** Moet verdwijnen normaal wanneer u gaat wandelen. Bij blijvende pijn, na 20 minuten, brengt u het best de windels opnieuw aan. Indien de pijn dan nog steeds aanhoudt neem dan contact op met uw behandelend arts

**Jeuk:** Gebruik dagelijks hydraterende crème en maak gebruik van het buisverband. Dit is zachter dan de windels zelf.

## 08 UW WELZIJN

Compressietherapie is intensief en heeft soms een impact op het dagelijks leven. Een goed aangelegde windel zou u niet of weinig mogen hinderen, doch kan het even duren eer u eraan gewend bent. Vraag tijdig raad indien u door ongemakken de therapie moeilijk of niet kunt volhouden.

## 09 CONTACT

### Wondzorgteam ZOL

Bereikbaar van ma-vrij tussen 8u-16u30

Tel. 089/80 73 12

Wondzorg@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg,  
Synaps park 1, 3600 Genk

### Vaatcentrum ZOL

Bereikbaar van ma-vrij tussen 8-16.30 uur

Tel. 089/32 70 51

Ziekenhuis Oost-Limburg,  
Synaps park 1, 3600 Genk

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)