

# Behandling med kompressionsstrømper



*Vejledning til borger og pårørende*

Denne pjecce fortæller dig mere om hvordan din behandling med kompressionsstrømper skal foregå. Der kan nemlig være forskel på hvor længe du skal have strømperne på ad gangen for at opnå den bedste behandling

Denne vejledning beskriver, hvilken behandling du skal følge.

## Sådan foregår behandlingen

Sygeplejersken vurderer, hvilken behandling du skal følge. Behandlingen afhænger af årsagen til, at du har behov for kompressionsstrømper.

Sygeplejersken vælger den behandling, som virker bedst for netop dig og det, du fejler.

Der er 2 forskellige behandlinger, som er beskrevet nedenfor. Sygeplejersken sætter kryds i hvilken behandling, du skal følge.



### **Du skal sove med kompressionsstrømperne på om natten**

Inden du fik bevilliget kompressionsstrømper, blev dine ben nok behandlet med kompressionsbandager, som du havde på hele døgnet i flere døgn ad gangen. På samme vis bør du have kompressionsstrømper på så meget som muligt.

Så snart strømperne tages af, kan anklen og foden begynde at hæve op igen. Vi anbefaler derfor, at kompressionsstrømper beholdes på om natten og kun tages af i forbindelse med bad, hudpleje og tjek af fødderne.

Ved at beholde kompressionsstrømperne på om natten, opnår du en væsentligt bedre effekt af behandlingen. Du undgår hævelse i benene, reducerer uro og smerte i benene samt mindsker risikoen for at få infektion eller bensår.

Desuden undgår du besværet med at skulle have strømperne på igen, når du står op om morgenen og du slipper for at være afhængig af andres hjælp til at få strømperne af og på dagligt.

Hypigheden af hjælp til på- og aftagning bliver vurderet under hensyntagen til dit behov for bad, hudpleje og tjek af fødderne.

Som udgangspunkt vil det være 2 gange om ugen.



**Du må ikke sove med kompressionsstrømperne på om natten** hvis du er kendt med én eller flere af følgende tilstande

- Diabetes
- Nedsat følesans i benene
- Nedsat blodtilførsel til underbenene

må du IKKE sove med kompressionsstrømperne på om natten. Det betyder, at du skal tage strømperne på om morgenen og tage dem af igen om aftenen, når du går i seng.

### **Hvis strømperne føles stramme**

- f.eks. om eftermiddagen:

- læg benene op, når du sidder ned
- lav venepumpeøvelser, bevæg anklen op og ned eller
- gå en tur

### **Pas på dine kompressionsstrømper**

Du skal skifte mellem dine strømper. Når et par strømper tages af, skal de vaskes. Imens tages et andet par i brug.

Strømperne vaskes i hånden eller i maskine på 30 eller 40 grader.





Hjørring Kommune

Sygehjempelejen  
Hjørring Kommune  
Aalborgvej 94C  
9800 Hjørring  
72 33 64 00

*Marts 2023*

*Grafik: Colourbox.com*