

## Ambulante compressietherapie

### Inleiding

Bij u is vastgesteld dat de afvoer van het bloed via de aders in uw benen niet optimaal is. Meestal komt dit omdat de aders (venen) niet goed werken. De klachten, deze worden veneuze klachten genoemd, kunnen bestaan uit:

- Vermoeide benen.
- Dikke voeten en enkels.
- Een zwaar gevoel in de benen, vooral als u lang heeft gestaan en juist met warm weer.
- Het al dan niet spontaan ontstaan van wondjes (ulcera) aan de onderbenen die slecht of niet willen genezen.
- 's Nachts de benen niet stil kunnen houden of kramp hebben.

### De bloedsomloop

Het bloed stroomt via de slagaderen naar de benen en keert via de aderen terug naar het hart, tegen de zwaartekracht in. Om te voorkomen dat het bloed terugstroomt, zitten er kleppen in de aderen van de benen. Als deze kleppen niet goed sluiten, zakt het bloed terug in de aderen. Hier komt dan veel druk op te staan waardoor veneuze klachten kunnen ontstaan. Door verhoogde druk in de aderen wordt de vloeistof uit het bloed in de omliggende weefsel geperst, met als gevolg zwelling (oedeem).

### Doel van het zwachtelen

Om deze vochtophoping (oedeem) terug te dringen en om de bloedcirculatie te verbeteren wordt het been gezwachteld. Hierdoor ontstaat druk op de bloedvaten en het omringende weefsel. De kleppen kunnen beter sluiten en dat zorgt ervoor dat het bloed in het been niet terug naar beneden zakt. Door de gezwachtelde benen veel te bewegen (lopen!), spannen de spieren in de kuit zich aan waardoor ze tegen de bloedvaten drukken. Zo pompen de spieren het bloed terug naar het hart (spierpomp). Deze behandeling een combinatie van zwachtelen en veel bewegen, heet ambulante compressietherapie.

### Benenpoli

U heeft één of meerdere afspraken mee gekregen voor het verwisselen van het verband. De benenpoli wordt gehouden op maandagen donderdagochtend. De verpleegkundig specialist begeleidt dit spreekuur, dus u hoeft niet altijd de dermatoloog te zien. Deze blijft wel eindverantwoordelijk voor uw behandeling. Indien de situatie van uw benen verbetert, zullen wij de thuiszorg vragen de behandeling over te nemen.

### Verbandartikelen

Als het verband wordt verwisseld, krijgt u de zwachtels en de witte kous (Tubifast) mee naar huis om te wassen. U wordt verzocht dit de volgende keer schoon en strak opgerold mee te brengen, zodat het weer gebruikt kan worden.

## Wasvoorschrift

- Zwachtels: vóór het wassen eventuele resten van pleisters verwijderen. In de wasmachine wassen op 40°, bij voorkeur in een waszakje. Niet in de droger. Na het drogen strak oprollen.
- Tubifast: in de wasmachine op 40°. Niet in de droger.

## Therapeutisch elastische kousen

Wanneer de benen oedeemvrij zijn en / of het ulcus genezen, zullen veelal therapeutisch elastische kousen worden aangemeten, om te voorkomen dat dezelfde problemen zich weer zullen voordoen.

## Enkele belangrijke aandachtspunten

Zorg voor goede schoenen, waarmee u goed kunt lopen en die ook over het verband goed passen. Maak iedere dag een paar wandelingen. Wikkel de voet goed af: eerst de hak neerzetten dan de middenvoet en tenslotte de voorvoet met de tenen. Zo wordt de spierpomp in de kuit goed gebruikt en het bloed omhoog gepompt.

## Heeft u vragen?

Indien u nog vragen heeft over uw behandeling, kunt u deze stellen bij uw eerst volgende polikliniekbezoek. Bij zeer dringende vragen of voor het maken of verzetten van een afspraak kunt u tussen 8.30 uur en 16.30 uur bellen met de polikliniek Dermatologie via (076) 595 30 20.

Meer lezen over dermatologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Dermatologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dermatologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dermatologie)