

Tinka's tips voor de kousendrager



VARODEM[®]

The Compression Company

Inhoudsopgave



1. Kousen aan- en uittrekken	04
2. Nieuwe kousen	04
3. Wassen	04
4. Voorkoming slijtage	04
5. Klamme voeten en benen	05
6. Insnoeringen	05
7. Likdoorns	05
8. Verzorging siliconenband	05
9. Levensduur	06
10. Strakkere kousen	06
11. Voorstadium kous	06
12. Kousen met naad	06
13. Confectiekousen	07
14. Toekomst met kousen	07
15. Koude voeten	07
16. Jeuk	07
17. Huidverzorging	08
18. Afzakken	08
19. Kousen te ruim	09
20. Kousen te lang	09
21. Aan- en uittrekhelpmiddelen	09
22. 's Nachts	10
23. Zwemmen	10
24. Knellend gevoel	10
25. Putjes van siliconenband	10
26. Irritatie op achillespees	11
27. Defect	11
28. Vakantie	11
29. Reizen	12
30. Pijn in elleboog of knieholte	12
31. Kleur	12
32. Voetverzorging	12
33. Vet	13
34. Leefregels (lymf)oedeem been	13
35. Leefregels (lymf)oedeem arm	14

1. Hoe trek ik mijn kousen aan en hoe trek ik ze uit?

Door het dragen van speciale rubberen handschoenen bij het aan- en uittrekken van uw kous(en) krijgt u meer grip en voorkomt u dat er te hard aan de kous getrokken wordt. Ook voorkomt u dat u de kousen met uw nagels of sieraden kunt beschadigen (ladderpreventie). Met behulp van deze handschoenen kunt u, met minder krachtinspanning, de kous goed over uw been of arm verdelen zonder dat u deze hoeft vast te pakken. Varodem® biedt deze handschoenen aan onder de naam Steve+ griphandschoenen. Informeer bij uw leverancier naar de mogelijkheden.

2. Waar moet ik op letten als ik nieuwe kousen nodig heb?

Als u naar uw kousenaanmeter gaat, moet u ervoor zorgen dat u uw kousen aanheeft. Uw kousen houden uw arm of been dun waardoor uw aanmeter een reëler beeld van de maten van uw arm of been krijgt. Bevindingen met betrekking tot uw vorige kousen kunt u bespreken met de kousenaanmeter.

3. Hoe vaak mag ik mijn kousen wassen?

Was uw kous zo vaak mogelijk (minimaal drie keer per week) in een handwarm sopje of op een wol- of fijnwasprogramma op 40° in de wasmachine (echter niet op een hoog toerental centrifugeren of in de droogtrommel). Uw kous zal van het wassen alleen maar opknappen.

4. Hoe voorkom ik vroegtijdige slijtage van de kous?

- Vermijd trekken aan de boord van de kous.
- Knip nooit losse draden af.
- Draag goed passende schoenen met een gladde binnenzijde.
- Let op scherpe nagels en sieraden. Deze kunnen de kousen beschadigen. Maak daarom gebruik van griphandschoenen bij het aan- en uittrekken van uw therapeutische elastische kousen.
- Repareer uw kousen niet zelf, dit gaat ten koste van de kwaliteit en de werking. Door uzelf gerepareerde kousen komen niet in aanmerking voor garantie. Raadpleeg altijd uw kousenleverancier.
- Gebruik geen bodylotion of andere vette crèmes of zalven. Vet kan uw kous aantasten. U kunt wel veilig Varodem® Aloë Vera Gel gebruiken.
- Draag over uw elastische kous een sok of pantykousje of een speciale sneakersok. Dit voorkomt slijtage aan de onderkant van uw kous. Als slijtage is opgetreden omdat de kous niet wordt beschermd dan komt uw kous niet in aanmerking voor reparatie of vervanging.

5. Wat kan ik doen bij klamme voeten en benen?

Het aantrekken van uw kousen als u net onder de douche komt of uit bad stapt, kan moeilijk gaan. Gebruik dan een beetje talkpoeder om de voeten en de benen te drogen. Strooi een beetje talkpoeder in uw handen, wrijf deze tegen elkaar en wrijf dan de talkpoeder over uw voeten en benen zodat er gelijkmatig een dunne laag ontstaat. Let op: Bij een teveel aan talkpoeder op de huid kan de rubberdraad in de kous beschadigen. U zult merken dat dit het aantrekken van de kous vergemakkelijkt.

6. Wat kan ik doen bij insnoeringen of rimpels van de kous op de wreef?

Sommige benen zijn zo gevormd dat de kousen het liefst ter hoogte van de wreef en de enkel willen gaan samenkomen met mogelijke insnoeringen tot gevolg. Om dit te voorkomen kunt u gebruik maken van speciale polstermaterialen. Met het correct aantrekken en verdelen van de stof van de kous kunt u ook voorkomen dat er rimpels en insnoeringen ontstaan. Een ander soort kous kan deze klachten eventueel verminderen of oplossen. Uw kousenaanmeter kan u hierover nader informeren.

7. Wat kan ik doen bij likdoorns aan de buitenzijde van mijn kleine teen?

U denkt vast en zeker dat dit komt door het dragen van uw kousen. In veel gevallen ontstaan likdoorns omdat u iets te smalle schoenen draagt, zeker als de rand van de kous eindigt op het eerste teenkootje. Een tip is om de kous helemaal over de kleine teen te trekken en schoenen te dragen met een bredere leest. De kous terugschuiven naar het begin van de kleine teen kan tot gevolg hebben dat de kous gaat opkruipen en u last krijgt van rimpelvorming op de wreef. De likdoorn zelf kunt u bij de pedicure laten weghalen. Er zijn ook speciale rondjes in de handel die u onder de kous op de likdoorn draagt.

8. Hoe verzorg ik de siliconenband?

Een siliconenband is een speciale band aan de bovenzijde van uw elastische kous voorzien van een antisliplaag met siliconennoppen. Om deze band in goede staat te houden, wat zeer belangrijk is voor de levensduur én een goede grip op de huid, is het belangrijk dat deze regelmatig wordt schoongemaakt met water en (hand)zeep. Zo krijgen huidschilfers en huideigen vetten geen kans zich te nestelen tussen de siliconennoppen.

9. Hoe lang gaan de therapeutische elastische kousen mee?

De levensduur van een kous is zes à zeven maanden. Dit is de reden dat u twee stuks of twee paar kousen per jaar vergoed krijgt door de zorgverzekeraar. Als u de nieuwe kousen heeft ontvangen, is het de bedoeling dat u beide nieuwe kousen meteen gaat dragen. De kousen van het jaar daarvoor geven niet meer de optimale druk en hebben hierdoor een groot deel van hun therapeutische waarde verloren. Het gevaar van het blijven dragen van de oude kousen is dat de beenklachten terug kunnen komen, en dat is nu net wat u wilde voorkomen toen u begon met het dragen van therapeutische elastische kousen. Gooi de kousen van het jaar daarvoor dus altijd weg. Dit mag gewoon in de prullenbak.

10. Hoe kan het dat mijn nieuwe kousen veel strakker zitten dan de vorige?

Het tijdig vervangen van uw therapeutische elastische kousen is erg belangrijk. Oude elastische kousen hebben door veelvuldig dragen een groot deel van hun druk verloren en daarmee hun therapeutische waarde. Nieuwe kousen voelen strakker aan, omdat deze altijd optimale druk geven. De werking is dan weer gegarandeerd.

11. Ik heb een dik arm of been, maar er wordt nog geen elastische kous aangemeten. Waarom niet?

Therapeutische elastische kousen zijn niet bedoeld om uw arm of been dunner te maken, maar om te voorkomen dat ze dikker worden. Als er (veel) vocht in uw arm of been zit, kunnen elastische kousen niet goed aangemeten worden. Uw arm of been moet daarom eerst enige tijd gezwachteld worden om de minimale maten te verkrijgen. Zwachtelen kan met verschillende soorten materialen. Bij kortdurig zwachtelen worden over het algemeen de gewone zwachtels gebruikt. Als er verwacht wordt dat er langer dan drie weken gezwachteld moet worden, kan gebruik worden gemaakt van zwachtels die met klittenband worden gesloten. De VaroCare® is hiervoor uitermate geschikt. Dit verband zorgt dat u zelfstandig kunt blijven gedurende het zwachtelproces. Kijk voor meer informatie op www.varodem.nl.

12. Van de arts en de kousenaanmeter moet ik kousen met naad dragen. Waarom mag ik geen kousen zonder naad dragen?

Uw arts bepaalt, afhankelijk van uw ziektebeeld en eventueel in overleg met uw kousenaanmeter, welke koussoort of welk koustype voor u het meest geschikt is. Tevens wordt er rekening gehouden met zaken zoals uw kracht, lenigheid en de maten of vorm van uw arm of been.

13. De kousenaanmeter heeft mijn arm of been opgemeten en toch kreeg ik confectiekousen. Is dat niet raar?

Nee, uw kousenaanmeter moet altijd alle maten van uw arm of been opmeten. Na de meting worden deze maten vergeleken met de maatmarges van het type kous dat voor u het meest geschikt wordt geacht. Als blijkt dat uw maten overeenkomen met een confectiemaat, dan hoeft de kous niet speciaal op maat gemaakt te worden. Een groot voordeel hiervan is dat u uw kousen vaak sneller in huis heeft.

14. Moet ik mijn therapeutische elastische kousen mijn hele verdere leven blijven dragen?

Ader- en lymfeproblematiek zijn chronische aandoeningen. Dat wil zeggen dat u uw therapeutische elastische kousen blijvend moet dragen, behalve in de volgende gevallen: na zwangerschap (tot ± zes weken ná de bevalling), na trombose in het been (meestal twee jaar) en na scleroseren of bijvoorbeeld een andere spataderoperatie (enkele weken). Als u uw kousen moet dragen in verband met oedeem ontstaan door overgewicht, dan kan het zijn dat na het afvallen de kousen niet meer nodig zijn.

15. Waarom heb ik tijdens het dragen van de elastische kousen last van koude voeten?

De warmtehuishouding kan verstoord zijn doordat elastische kousen de kleine oppervlakkige huidvaatjes leegdrukken. Dit kan echter geen kwaad voor uw benen of de bloedcirculatie. Goed bewegen, passende schoenen of wiebelen met de tenen kan helpen de kou te verminderen.

16. Als ik mijn elastische kousen uitdoe, heb ik kort daarna soms jeuk. Hoe komt dit?

Na het uittrekken van uw elastische kousen vullen de kleine oppervlakkige huidvaatjes zich weer met bloed. Dit kan kortdurend jeuk veroorzaken. Dit verdwijnt meestal vanzelf. Gebruik eventueel mentholpoeder of Varodem® Aloë Vera Gel om de jeuksensatie te verlichten en probeer niet te krabben! Een koude, frisse douche kan ook helpen de jeuk te verminderen.

17. Waarom heb ik zo'n droge huid en wat kan ik hieraan doen?

Mensen met aderproblemen in de benen hebben vaak last van een droge huid. De reden hiervoor is dat door de verminderde bloeddorstrooming de buitenste huidlagen vaak te weinig voedingsstoffen krijgen. Het dragen van therapeutische elastische kousen maakt ook dat de huid droger wordt. U kunt uw huid verzorgen met speciale verzorgende crèmes. Doe dit bij voorkeur 's avonds, nadat u de kousen heeft uitgetrokken. Let er wel op dat er 's ochtends geen crème- of zalfresten meer op uw been aanwezig zijn als u de kousen aantrekt. Deze tasten de kousen aan. Verwijder crème- of zalfresten daarom met water en milde, huidvriendelijke zeep. U kunt uw benen of arm ook meerdere malen per dag ('s ochtends en 's avonds) insmeren met Varodem® Aloë Vera Gel. Deze gel tast de kous niet aan.

18A. Ik draag kniekousen, maar deze zakken heel erg af. Is daar iets aan te doen?

Regel is: tot vier keer per dag de kousen omhoog trekken is normaal. Wanneer dit vaker moet gebeuren of wanneer de kousen na een half uur al halverwege het been hangen, dan is het verstandig om met de aanmeter een andere oplossing te zoeken. De oorzaak van het afzakken van elastische kousen is meestal een erg rechte of uitlopende vorm van het onderbeen. De kousen kunnen dan niet op de kuit blijven hangen.

Door het dragen van de kous wordt deze na een paar dagen wat slapper en kan de kous eerder afzakken. Na het wassen komt de kous weer terug in zijn vorm en zal daardoor minder snel afzakken. Advies is dan ook om uw kousen zo vaak mogelijk te wassen (minimaal drie keer per week).

18B. Mijn lange kousen (lieskousen) met bovenaan een siliconenband zakken af. Is daar iets aan te doen?

De vorm van een bovenbeen is praktisch altijd uitlopend naar boven toe. Dit bemoeilijkt het op de plaats houden van lange kousen. De kousen zijn sterk elastisch en willen onder invloed van trekkrachten en spierwerking tijdens het bewegen naar beneden zakken. Een siliconenband kan de kous alleen ophouden wanneer deze 'pakt' op stevig weefsel. Indien het bovenbeenweefsel te slap is, zal gekozen moeten worden voor een andere wijze van bevestigen. Mogelijke alternatieven zijn: kousen met heupstuk, een panty, TinkFit® of een Curetex® compressiebroek. Soms kan afzakken voorkomen worden door te kiezen voor een ander type kous (met meer lengte-elasticiteit).

19. Ik draag elastische kousen maar na enkele weken zitten ze erg ruim om mijn arm of been. Hoe kan dat?

1) Mogelijk heeft u uw arm of been ingesmeerd met zalf en/of crème en heeft vet de kousen aangetast. Ook kunnen de kousen te heet gewassen of te warm gedroogd zijn. De kousen verliezen hierdoor vrij snel hun druk.

2) Een andere mogelijkheid is dat uw arm of been opgemeten is toen er nog vocht in zat. De elastische kousen worden dan volgens te grote omvangsmaten gebreid en passen in eerste instantie wel, maar drukken door hun werking vrij snel het vocht weg. Door het dunner worden van de benen zijn de geleverde kousen naar verhouding te groot geworden. Belangrijk is te beseffen dat niet goed passende kousen hun werking niet kunnen doen.

20. Ik heb een elastische kous die te lang is. Mag ik nu de bovenrand omslaan?

Nee, dit mag beslist niet omdat dit stuwung veroorzaakt. Uw kous zorgt ervoor dat de druk in het been in de richting van de enkel naar de knie afneemt zodat het bloed in de aderen in de goede richting (het hart) wordt verplaatst. Als u de bovenrand van de kous omslaat, wordt de druk ter plaatse sterk verhoogd. Dit is tevens de reden waarom er nooit plooiën in een elastische kous mogen zitten (deze dient u glad te strijken). U mag de rand dus nooit omslaan! Vaak zijn kousen niet te lang, maar worden ze te hoog opgetrokken. Trek bij het aantrekken niet te hard aan de kous en verdeel deze goed over het been. Helpt dit niet, ga dan voor advies terug naar de aanmeter.

21. Ik heb weinig kracht en kan daardoor de kousen bijna niet aan- of uitkrijgen. Is daar een hulpmiddel voor?

Ja, het aantrekken van elastische kousen gaat extra licht wanneer u gebruik maakt van een aantrekhulpmiddel van zeildoek dat over de voet wordt geschoven, waarna de therapeutische elastische kous erover aangetrokken wordt. Deze zogenaamde glijzakken zijn te koop bij uw kousenleverancier. Soms is het aantreksokje wat standaard bij uw elastische kousen zit voldoende. Varodem® levert bij iedere kous een gratis aantreksokje, waarmee u gemakkelijker uw kousen kunt laten schuiven over uw voet en hiel.

Door het gladde materiaal is de elastische kous met veel minder kracht aan te trekken. Als de elastische kous over de hiel en halverwege het onderbeen is, wordt de glijzak aan de onderzijde van de kous eronder vandaan getrokken. Hierna kunt u de kous aan de bovenzijde verder omhoog trekken. Een kous met een naad trekt makkelijker aan dan een kous zonder naad. Als u verminderde kracht heeft, of u kunt niet bij uw voeten komen dan is de Steve+ een perfect aantrekhulpmiddel. Dit hulpmiddel kunt u ook gebruiken om uw kousen uit te trekken. Kijk voor meer informatie op: www.steunkousgemak.nl

22. Waarom mag ik de therapeutische elastische kous(en) 's nachts niet aanhouden?

Wanneer u ligt is de druk in de slagaderen een stuk lager dan wanneer u zich in staande positie bevindt. De uitwendige druk die een elastische kous geeft, wordt dan relatief hoog ten opzichte van de inwendige druk in de slagaderen. Dit zou de bloeddoorstroming kunnen belemmeren. Echter, dit geldt alleen als u kousen draagt in verband met aderproblemen. Als u last heeft van lymfoedeem dan mag u de kousen gerust ook 's nachts dragen. Gebruik hiervoor uw oudere kousen.

23. Kan ik met mijn kousen aan gaan zwemmen?

Ja, dan kan wel, maar hoeft niet. Het materiaal van uw elastische kousen is in beperkte mate tegen zee- of chloorwater bestand. Echter, u kunt gerust zonder kousen gaan zwemmen, omdat de uitwendige druk van het water op de benen de druk van de kousen vervangt. Na het zwemmen trekt u de kousen dan direct weer aan. Om het aantrekken van de kousen te vergemakkelijken kunt u een beetje talkpoeder over uw afgedroogde benen verdelen.

24. Mijn kousen knellen aan het eind van de dag. Volgens mijn kousenaanmeter heb ik zwaardere kousen nodig, maar dan wordt het knellen toch alleen maar erger?

Uw kousenaanmeter heeft gelijk, vooropgesteld dat uw huidige kous goed aangemeten is. Het knellende gevoel wordt veroorzaakt doordat zich onder uw huidige kous toch vocht vormt. De kous is niet sterk genoeg om het vocht weg te houden. Een zwaardere kous (welke meer druk geeft) houdt het vocht wel goed uit uw arm of been en geeft u dus juist niet hetzelfde knellende gevoel.

25. Door de siliconenband heb ik 's avonds allemaal putjes in mijn huid staan. Hoe komt dit?

De band zit er wellicht te strak op waardoor er knelling ontstaat, of u heeft nog vocht in uw arm of been. De benodigde wijdte van een siliconenband op een elastische kous wordt in de fabriek zeer nauwkeurig berekend. Om stuwing te voorkomen mag de band er beslist niet te strak opzitten. Het ontstaan van putjes in de huid wordt vaak veroorzaakt door de druk van de siliconennoppen op de huid. Aangenomen dat u hier geen andere klachten van heeft, kan het geen kwaad. U zult merken dat deze de volgende dag, of zelfs al eerder, gewoon weer verdwenen zijn. Als u hier heel veel last van heeft, dan zou u uw kous een keer binnenstebuiten kunnen dragen, met de siliconennoppen aan de buitenzijde. Als uw kous dan gewoon blijft zitten, dan zou u dit bij de volgende keer dat u kousen nodig heeft, aan kunnen geven bij uw aanmeter. Er kan dan een kous zonder siliconenband of met een elastische band worden besteld.

26. Ik draag de zwaarste kousen die er zijn. Nu irriteert de naad van de kous op mijn achillespees, zodanig dat deze rood en pijnlijk wordt. Wat kan ik hieraan doen?

De klachten die u beschrijft ontstaan omdat uw enkel niet mooi rond is. De achillespees steekt uit en direct ernaast liggen twee holle ruimtes. De kous geeft de hoogste druk op het uitstekende deel, in dit geval de achillespees.

Het beste kunt u de ruimtes naast de achillespees opvullen met pelottes of met watten en dus het geheel met polstermateriaal mooi rond maken. Dan zal de druk die de kous geeft gelijkmatig verdeeld worden en uw achillespees zal niet meer rood en pijnlijk worden. Raadpleeg voor aanvullende instructies uw kousenaanmeter.

27. Ik heb een defect in mijn elastische kous. Wat moet ik doen?

Vanaf het afleveren van uw therapeutische elastische kousen tot en met drie maanden daarna geeft de fabriek u garantie op eventuele fabricagefouten en zes maanden op functionaliteit. Constateert u binnen deze zes maanden een defect, laat dit dan altijd eerst door uw kousenaanmeter beoordelen. Deze zal de kous(en) zonodig opsturen naar de fabrikant.

Indien het defect onder de garantie valt, worden uw kousen gratis gerepareerd of vervangen. Repareer uw kousen liever niet zelf, dit kan ten koste gaan van de kwaliteit en de werking. Bovendien vervalt na het eigenhandig repareren ieder recht op garantie. Is uw kous stuk? Vraag uw kousenaanmeter dan om advies.

28. Ik ga over een maand op vakantie naar een warm land. Moet ik mijn elastische kousen dan ook steeds dragen?

Ja, juist als het warm weer is, hebben uw aderen de steun van uw kousen extra hard nodig. Door de warmte verwijden de beenvaten zich, waardoor de correcte bloedafvoer in de richting van het hart wordt bemoeilijkt. Er kan meer vocht uit de aderen treden en uw enkels en benen zullen zonder de steun van de kousen veel dikker worden. De warmte maakt het dragen van elastische kousen dus juist nodig. Om het warme gevoel van de kousen op de huid te verlichten, kunt u de kousen vochtig maken met bijvoorbeeld de plantenspuit.

29. Als ik op vakantie ga met de auto, de bus of het vliegtuig, worden mijn enkels altijd zo dik. Nu kan ik de elastische kousen van mijn vriendin lenen. Mag dit?

Nee, dat mag beslist niet! Geen twee benen zijn gelijk van vorm (omvang en lengte) of in dezelfde mate aangedaan. Het is zelfs zo dat uw linker- en rechterbeen in omvangsmaat van elkaar kunnen verschillen! De kousen van uw vriendin zullen op úw been dus ofwel knellen (met alle gevaren van dien) ofwel te los zitten en daardoor hun werk niet goed doen. Het is wel belangrijk dat u tijdens die lange reis elastische kousen draagt. Raadpleeg uw kousenaanmeter voor kousen die speciaal voor uw benen geschikt zijn.

30. Kan door de kous veroorzaakte pijn in de knie- of elleboogholte voorkomen worden?

Een goed aangemeten kous, welke op de juiste manier om het been of de arm zit, kan ondanks alles toch pijn in de knie- of elleboogholte veroorzaken. Gaat u altijd voor advies terug naar uw kousenaanmeter. In sommige gevallen kan het helpen om een kous te laten maken met een zogenaamde elleboog- of kniebocht, of kan ander aanvullend materiaal toegepast worden.

31. Kan ik iets doen aan die kleur van de kousen?

Elastische kousen zijn niet altijd mooi, maar wel onontbeerlijk voor uw gezondheid. Door over uw kousen elke dag een mooie gekleurde of fantasiepanty/kniekous te dragen creëert u elke dag een andere kous die u kunt aanpassen aan uw kleding.

32. Hoe kan ik het beste mijn voeten verzorgen?

Een goede voetverzorging is belangrijk om wondjes, ontstekingen of schimmels te voorkomen. Verzorg uw voeten op de volgende manier:

- Was de voeten dagelijks met lauwwater (te warm water geeft extra kans op oedeem).
- Gebruik niet teveel zeep.
- Was de gehele voet. Vergeet de ruimte tussen de tenen niet.
- Neem geen langdurige voetbaden, dit verweekt de huid.
- Gebruik geen harde borstels of agressieve producten.
- Droog de gehele voet goed af, vooral de ruimte tussen de tenen.
- Verzorg uw voeten 's avonds met crème, dit voorkomt kloven.
- Loop niet op blote voeten.

33. Kunnen mijn kousen tegen vet?

Een groot deel van het kousenassortiment van Varodem® bestaat uit kousen die natuurrubber bevatten. Natuurrubber, ook wel latex genoemd, is gevoelig voor vetten, olie, zalven en bodylotions. Hoe weet u nu of uw kous vet- en/of zelfbestendig is? Op het etiket in uw kous staat vermeld of uw kous natuurrubber (elastodiène) bevat. Varodem® heeft een speciale huidverzorgende gel in haar assortiment die u probleemloos kunt gebruiken onder uw elastische kousen. De Varodem® Aloë Vera Gel is te koop bij uw kousenaanmeter.

34. Wat zijn de leefregels bij een lymfoedeem aan het been?

- Draag goede, niet knellende schoenen.
- Vermijd insnoerende kousen en broekspijpen.
- Draag geen schoenen met hoge hakken. Hoge hakken belemmeren een goede afwikkeling van de voet waardoor de werking van de "lymfepomp" wordt verminderd.
- Loop nooit op blote voeten (ook niet thuis), maar draag altijd schoeisel, pantoffels of badslippers.
- Vermijd langdurig staan en zitten.
- Leg tijdens slaap- en rustmomenten het been omhoog.
- Vermijd overmatige hitte en kou. Beide leiden tot een versterkte bloedtoevoer en vergroting van het oedeem.
- Overmatige inspanning en vermoeidheid verergeren het oedeem, dus bepaal uw grenzen en vermijd zware werkzaamheden, sporten en hobby's.

35. Wat zijn de leefregels bij een lymfoedeem in de arm?

- Probeer de arm niet teveel te ontzien; normaal bewegen en licht sporten is prima.
- Vermijd overmatige hitte en kou.
- Pas op met heet douchen/baden, saunabezoek en langdurig zonnebaden.
- Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water.
- Wees voorzichtig met stoom (bijv. afgieten van groente).
- Gebruik geen warmtepakkingen, kruik of “kersenpit” op arm/schouder.
- Vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen.
- Gebruik voor het ontharen van de oksel een crème (geen mesjes).
- Draag geen knellende kleding, mouwophouders, horloge en sieraden, waardoor de afvoer van lymfvocht belemmerd wordt.
- Gebruik uw gezonde arm om bijv. tassen te dragen.
- Leg in rust uw arm op een kussen, dit voorkomt dat door de zwaartekracht uw onderarm en hand extra belast worden.
- Probeer te slapen met een kussen onder de arm.
- Fietsen is goed voor de gezondheid maar veel trillingen gemaakt door uw stuur op uw arm kan het oedeem vermeerderen. Houd hier rekening mee.

Laat aan uw aangedane arm geen:

- bloeddruk meten
- bloed afnemen
- injecties toedienen
- infuus aanleggen

Draag altijd uw speciale lymfoedeem codicil bij u. Deze wordt gratis meegeleverd bij elke Varodem® armkous.

Varodem® The Compression Company

Varodem® is als fabrikant van therapeutische elastische kousen al meer dan 50 jaar actief op de markt voor ambulante compressietherapie.

In de loop der jaren hebben de productspecialisten een grote hoeveelheid tips verzameld vanuit de praktijk. Varodem® wil graag haar kennis met u delen waardoor er nog meer tevreden kousendragers in Nederland zullen zijn.

De productspecialisten van Varodem® komen dagelijks in contact met vele patiënten en aanmeters van therapeutische elastische kousen en hebben daardoor ruime ervaring in het vinden van oplossingen bij vragen en onvoorziene problemen. Expertise, kennis en deskundigheid staan bij Varodem® hoog in het vaandel. Een tevreden Varodem® kousendrager, daar gaan we voor!

Varodem® BV

Postbus 4717
6085 ZG Horn
T: 0475 589 302
F: 0475 582 779
E: info@varodem.nl
I: www.varodem.nl

Volg onze officiële kanalen:

