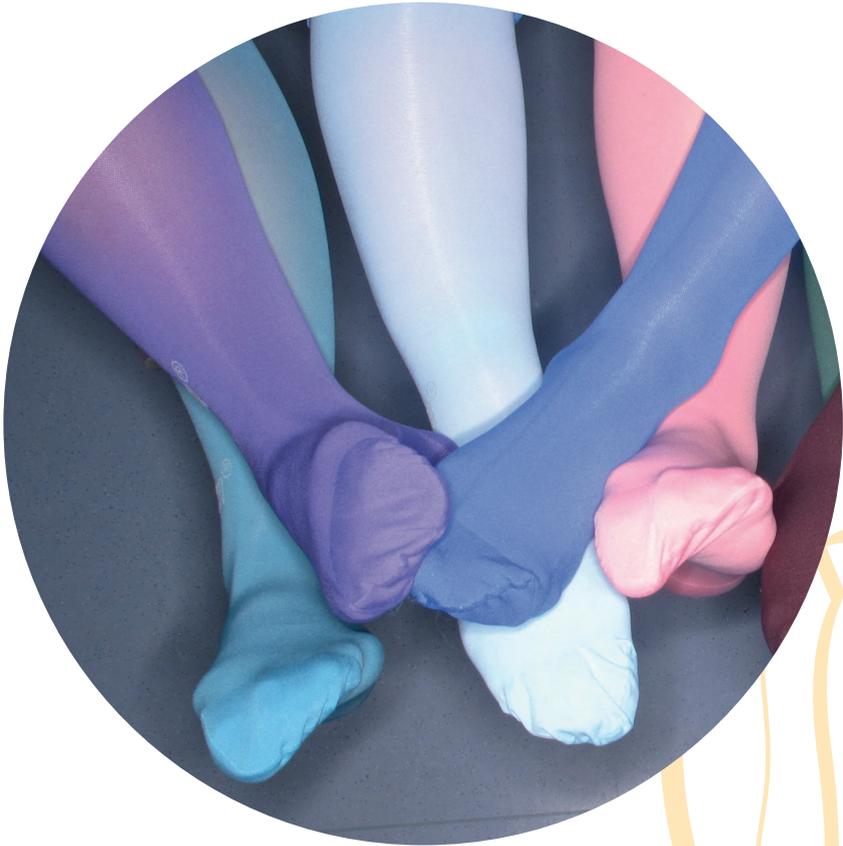


# KOMPRESSION

*Wundzentrum  
Hamburg*

## einfach – tragbar



**Informationen für Betroffene und Angehörige**



# KOMPRESSION



## Inhalte

Liebe Betroffene, liebe Angehörige	3
Warum eine Kompression tragen	4
Das Gefäßsystem	5
Wie kann ich mir das vorstellen?	6
Was macht die Kompression?	9
Welche Risikofaktoren gibt es?	11
Was kann ich selber tun?	12
Venensport	19
Welche Möglichkeiten der Kompression gibt es?	23
Anziehhilfen	27
Pflegehinweise Binden und Strümpfe	28
Hautpflege	29
Welche Fragen habe ich zur Kompression?	30
Impressum	31
Hilfreiche Kontaktadressen	Umschlag hinten

---

## **Liebe Betroffene, liebe Angehörige,**

diese Broschüre bietet Ihnen Informationen und gibt Hilfestellungen zu nützlichen Tipps im Umgang mit Ihrer Kompressionstherapie. Sie erhalten Erklärungen zu Ursachen Ihrer Erkrankung und einem möglichst unbeschwerten Leben damit.

Diese Broschüre wurde von medizinischen Fach-Experten und Pflegefachkräften zusammengestellt, um Sie über die wichtigsten Maßnahmen und Verhaltensweisen im Umgang mit ihrer Kompressionstherapie zu informieren.



# KOMPRESSION



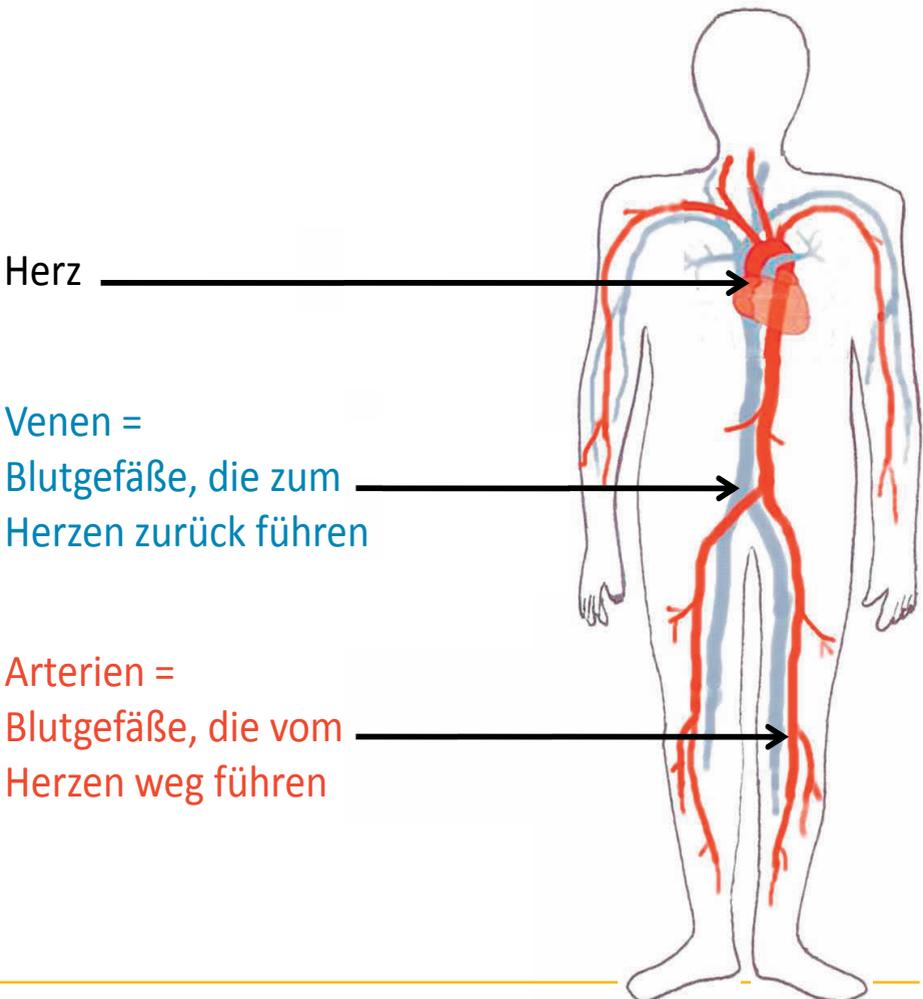
## Warum eine Kompression tragen?

Sie haben müde, schwere, schmerzende Beine. Ihre Haut ist trocken, schuppig, juckt und zeigt bräunliche Verfärbungen. Ihre Beine schwellen an, nachdem Sie lange gestanden oder viel gesessen haben. Sie haben ein Spannungsgefühl in den Beinen und Ihre Schuhe und Socken schnüren ein.

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine so genannte „Venenschwäche“ festgestellt. Dies bedeutet, dass in den Gefäßen, die zu Ihrem Herzen zurückführen (Venen), das Blut nicht mehr ausreichend in Herzrichtung abgepumpt wird.

Die Folge ist eine Überlastung der venösen Gefäße. Diese verminderte Entsorgung des Gewebes kann zu Wunden, dem so genannten „offenen Bein“, bzw. Wundheilungsstörungen führen.

## Das Gefäßsystem

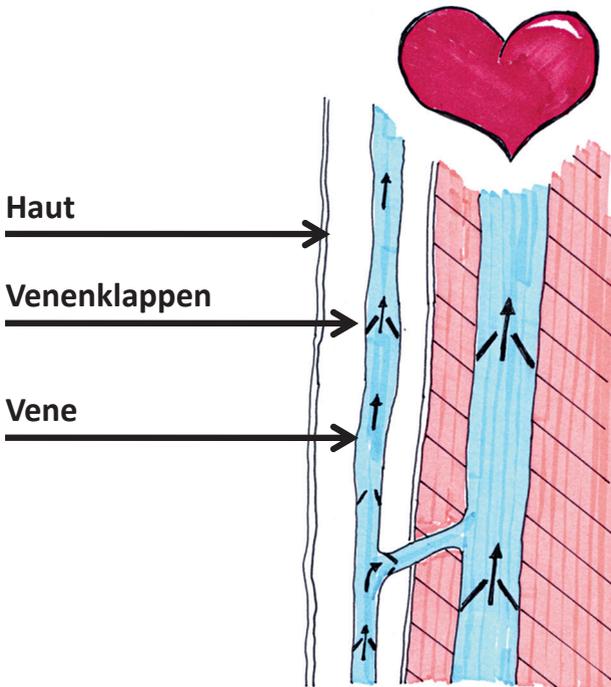


# KOMPRESSION



Wie kann man sich das vorstellen?

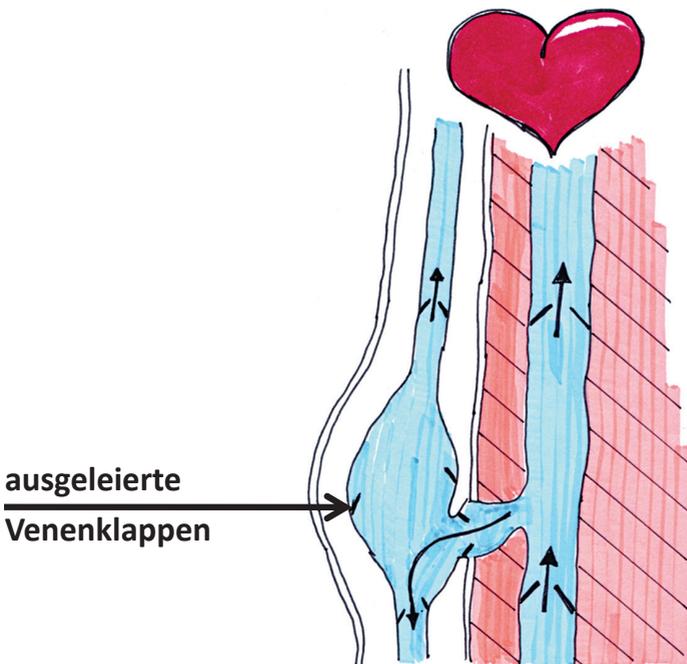
Intaktes Venensystem



© Timm/Protz

Der Blutrückfluss zum Herzen ist gewährleistet.

## Defektes Venensystem



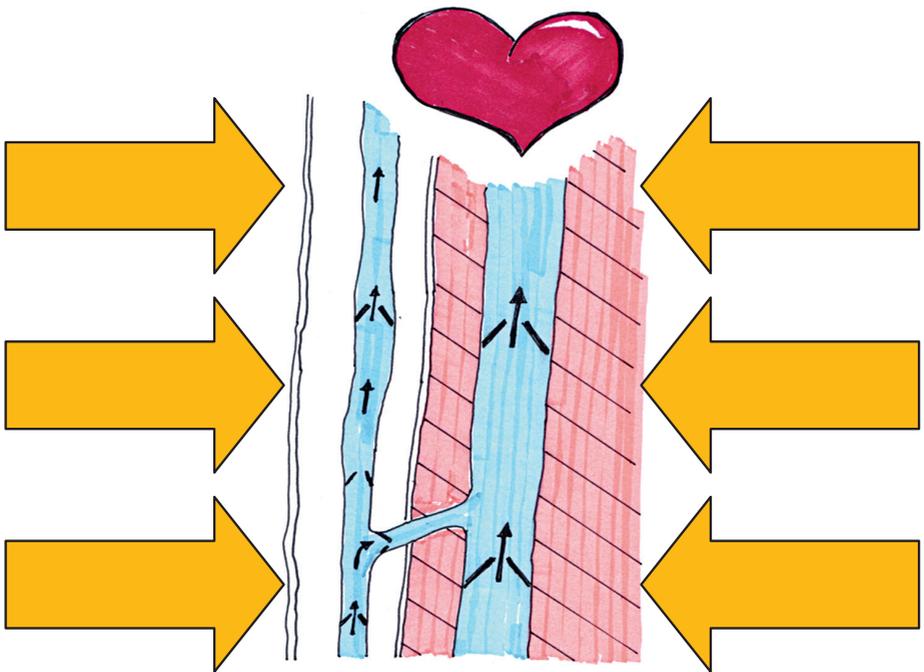
© Timm/Protz

Der Blutrückfluss zum Herzen ist aufgrund ausgeleiteter Venenklappen nicht mehr gewährleistet.

# KOMPRESSION



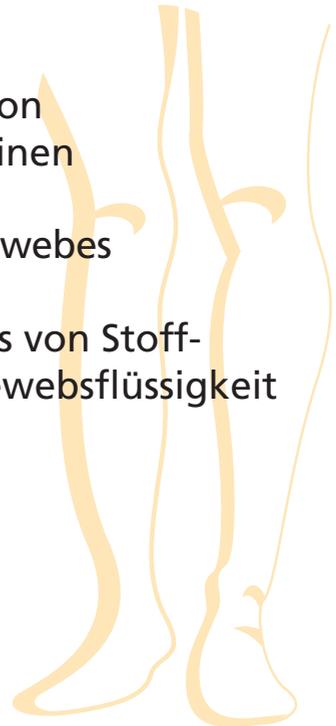
## Wiederhergestelltes Venensystem durch Kompression



© Timm/Protz

## Was macht die Kompression?

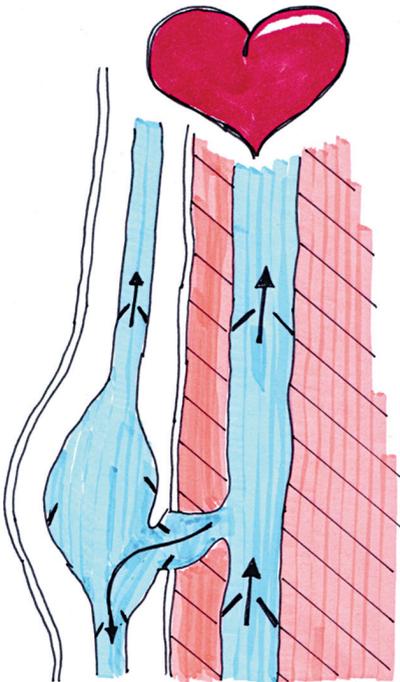
- Beschleunigung des venösen Blutrückflusses in Richtung des Herzens
- Wiederherstellung der Funktion der Venenklappen
- Reduzierung bzw. Aufhebung von Wassereinlagerungen in den Beinen
- Entstauung des umliegenden Gewebes
- Ermöglichung des Abtransportes von Stoffwechselabfallprodukten und Gewebsflüssigkeit



# KOMPRESSION



**Warum muss ich meine Strümpfe auch weiter tragen, wenn meine Wunde abgeheilt ist?**

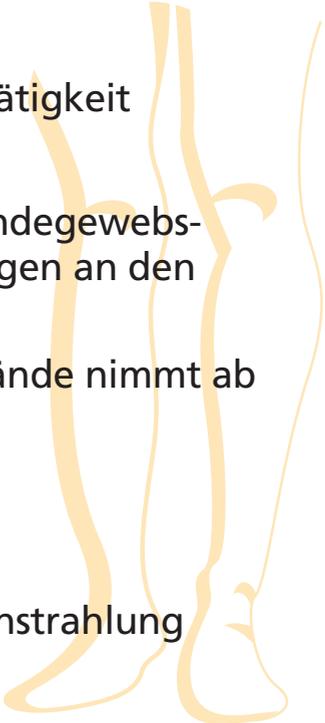


© Timm/Protz

...um einer neuen Wunde vorzubeugen. Sobald die Kompression nicht mehr getragen wird, fällt der formende Druck weg und die Venenklappen können nicht mehr schließen!

Der Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Gewebsflüssigkeit ist nicht mehr gewährleistet. Dadurch kommt es zu Schädigungen der Haut, und eine neue Wunde kann entstehen.

## Welche Risikofaktoren für Venenleiden gibt es?

- Vererbung
  - hormonelle Einflüsse während einer Schwangerschaft
  - Bewegungsmangel
  - langes Stehen und Sitzen; Berufe mit stehender/sitzender Tätigkeit
  - lange Reisen, z.B. Flug
  - bekanntes Krampfaderleiden, Bindegewebschwäche, Thrombose, Verletzungen an den Unterschenkeln
  - Alter: die Elastizität der Venenwände nimmt ab
  - Übergewicht
  - hochhackige Schuhe
  - Sauna- und Solarienbesuche
  - heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung
- 

# KOMPRESSION



## Was kann ich selber tun?

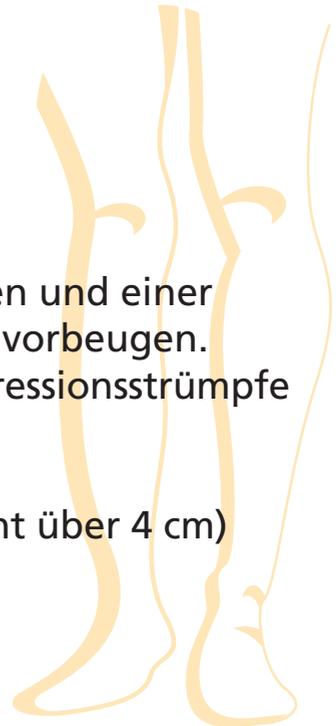
- meiden von Temperaturen über 28°C, **kein/e**: Wärmflasche, heißes Bad, Fußbodenheizung, Sonnenbäder, Sauna- und Solariumbesuche
- im Sommer dienen mit Eiswasser befüllte Pflanzenbesprüher oder angefeuchtete und eingefrorene Handtücher zur Kühlung der Beine
- Beine 1x täglich kalt ab duschen oder Wechselduschen machen und mit kalt enden; Kneippsche Güsse, Wassertreten



- Beine zwischenzeitlich über Herzniveau hochlegen und nicht übereinander schlagen; nachts das Fußende des Bettes leicht hochstellen



- Fuß- und Fingernägel kurz halten und einer übermäßigen Hornhautbildung vorbeugen. Dies dient auch dazu, die Kompressionsstrümpfe zu schonen.
- Schuhe mit flachem Absatz (nicht über 4 cm) tragen



# KOMPRESSION



- um auch mit gewickelten Beinen schicke Schuhe tragen zu können, weite Schuhe oder eine Nummer größer kaufen; z.B. „Sneaker“ = Variante zwischen Turn- und Straßenschuh
- Kleidung anpassen: keine einschnürende Kleidung wie Mieder, Korsetts, Socken/Strümpfe mit engen Bündchen tragen; bei starkem Nässen der Wunde  
-> **Tipp:** lange und dunkle Kleidung tragen
- keinen Kraftsport machen, denn dies belastet die Gefäße unnötig
- Übergewicht reduzieren
- auf ausreichend Flüssigkeit und ballaststoffreiche Ernährung achten



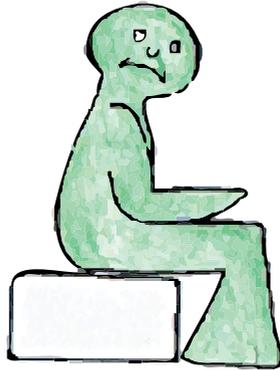


KOMPRESSION



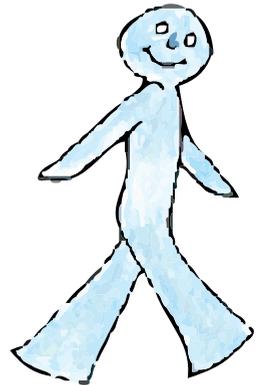
3S- & 3L-REGEL

Sitzen



und Ste

Lieber Laufen



u

---



hen **i**st schlecht,

nd **L**iegen  !



## Venensport

Eine halbe Stunde Venensport am Tag trainiert die Beinmuskelpumpen und unterstützt somit die Wirkweise der Kompression.

- spazieren gehen, Nordic Walking, bewusst Treppen steigen



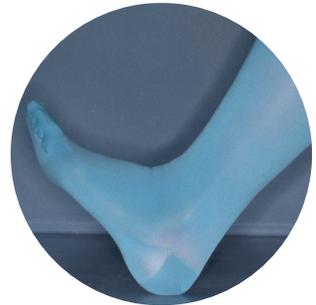
- Wassertreten: Wanne bis zur Wadenhöhe mit kaltem Wasser (18-20°C) befüllen und im Storchschriff abwechselnd die Beine aus dem Wasser heben



# KOMPRESSION



- sitzend mit der Fußspitze und der Ferse im Wechsel den Boden berühren



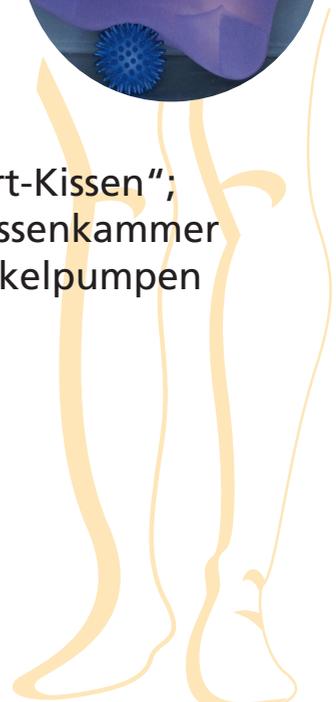
- stehend an einer Tischkante oder Stuhllehne festhalten, Gewicht von den Versen auf die Fußspitzen verlagern und dabei die Fersen anheben
- Hände im Liegen hinter dem Kopf verschränken, dann Gesäßmuskeln anspannen, dabei das Becken anheben und ausatmen, anschließend Becken wieder senken, kurze Entspannung und einatmen
- mit dem Fuß nach Gegenständen greifen, z.B. Stift oder Tuch



- den Fuß über einen runden Gegenstand abrollen, z.B. Flasche, Holzstab oder Ball



- Nutzung von einem „Venensport-Kissen“; dabei wird die Luft von einer Kissenkammer in die andere getreten. Die Muskelpumpen werden somit aktiviert.



# KOMPRESSION



## 3 S- und 3 L-Regel

„3 S- und 3 L-Regel“: Sitzen und stehen ist schlecht, lieber laufen und liegen!

Sitzen  und Stehen  ist schlecht,  
Lieber Laufen  und Liegen  !

© Timm/Protz

Sie finden diese Information in der Broschürenmitte als „Poster“ zum Herausnehmen und Aufhängen!

## Welche Möglichkeiten der Kompression gibt es?



### Kurzzugbinden

- sind unelastisch, haben ein geringes Dehnungsvermögen
- sind immer zu unterpolstern, um Einschnürungen und Schmerzen zu vermeiden
- werden Tag und Nacht getragen; sind oftmals täglich neu anzulegen, da ihr Anlagedruck schnell nachlässt und sie verrutschen
- werden so lange benötigt, bis die Beine entstaut sind, ab dann Kompressionsstrümpfe tragen

# KOMPRESSION



## Fertige Bindensysteme

- Zwei-, drei- oder vierlagig
- meist aus Polster-, Kompressions- und Fixierbinden zusammengestellt
- verbleiben bis zu 7 Tage
- verrutschen nicht
- der Druck bleibt kontinuierlich bis zum nächsten Verbandwechsel bestehen
- werden so lange benötigt, bis die Beine entstaubt sind, ab dann fertige Strumpfsysteme nutzen



## Fertige Strumpfsysteme

- kommen zum Einsatz bei Patienten mit einer offenen Wunde an den Beinen (= Ulcus cruris), wenn die Beine entstaut sind
- bestehen meist aus zwei Strümpfen, wobei der Unterziehstrumpf mit einem geringeren Anlagedruck auch über Nacht am Bein verbleibt
- tagsüber wird mit einer Anziehhilfe ein zweiter Strumpf übergezogen und dadurch der notwendige Anlagedruck erzeugt
- werden solange getragen bis die Wunde abgeheilt ist; danach gibt es Kompressionsstrümpfe nach Maß

# KOMPRESSION



## Strümpfe nach Maß

- je nach Erkrankung in verschiedenen Kompressionsklassen erhältlich; entweder als konfektionierte Fertigprodukt oder als maßangefertigte/-r Strumpf/-hose
- werden zur Prophylaxe getragen, um das Wiederauftreten von Wunden zu vermeiden
- werden morgens vor dem Aufstehen angezogen und abends im Bett ausgezogen

## Tipp:

Spezielle Anziehhilfen erleichtern das Anlegen der Strümpfe und werden von Ihrem Arzt verordnet. Wenn keine Anziehhilfe zur Verfügung steht, erleichtern auch speziell genoppte Handschuhe (z.B. handelsübliche Haushaltshandschuhe) das Anziehen der Kompressionsstrümpfe.



## Merke

Der Kompressionsverband erlangt seine volle Wirkung erst in Verbindung mit aktiver Bewegung!

# KOMPRESSION



## Pflegehinweise Kompressionsbinden und -strümpfe

- Herstellerangaben beachten
- Binden täglich wechseln und bei bis zu 95°C waschen. Material, das nach diversen Wäschen ausgeleiert ist, wird ersetzt und findet keine Anwendung
- Strümpfe täglich waschen: Handwäsche oder Maschine im Feinwaschprogramm (meist bis 40°C) unter Verwendung von Feinwaschmittel, ggf. separat im Wäschenetz
- Keine Verwendung von Vollwaschmittel oder Weichspüler
- Binden und Strümpfe flachliegend trocknen (nicht über die Leine hängen); nicht Wäschetrockner oder Heizung nutzen, da diese der Elastizität oder einer eventuellen Beschichtung schaden können
- Strümpfe nicht bügeln, chloren oder chemisch reinigen
- Kompressionsstrümpfe werden halbjährlich vom Arzt neu verschrieben; bei einer Erstverordnung erhalten Sie eine Zweitausstattung, um die Strümpfe täglich waschen und wechseln zu können

## Hautpflege bei Kompressionstherapie

Die besondere Belastung der Haut durch Wassereinlagerungen in den Beinen sowie durch die Kompression erfordert vorsorgende Maßnahmen. Hautpflege mit speziellen Produkten mindert diese Belastungen. Diese Pflegecremes oder -schäume sollten schnell in die Haut einziehen und ihr gleichzeitig Feuchtigkeit spenden.

Ideal sind Produkte, die Harnstoff (Urea) enthalten. Harnstoff ist ein auf natürliche Weise feuchthaltender Wirkstoff, welcher Wasser in der Haut bindet. Durch die Hautpflege erhöht sich die Elastizität der Haut und Juckreiz mindert sich. Zu achten ist auf eine fetthaltige Salben-Grundlage (Wasser in Öl Basis).

Eine sorgfältige Hautpflege und lebenslange Kompression der Beine sichern den Erfolg auf Dauer.

# KOMPRESSION



## Welche Fragen habe ich zur Kompression?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Hilfreiche Kontaktadressen

- Deutsche Venen-Liga e.V.  
Hauptgeschäftsstelle  
Sonnenstr. 6, 54864 Bad Bertrich  
Tel.: 02674/1448, Fax: 02674/910115  
E-Mail: [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de)  
Internet: [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)
- Wundzentrum Hamburg e.V.  
E-Mail: [info@wundzentrum-hamburg.de](mailto:info@wundzentrum-hamburg.de)  
Internet: [www.wundzentrum-hamburg.de](http://www.wundzentrum-hamburg.de)

## Impressum

### **Herausgeber: Wundzentrum Hamburg e.V.**

Vorstand, Kerstin Protz

Langelohstrasse 16

22609 Hamburg

Internet: [www.wundzentrum-hamburg.de](http://www.wundzentrum-hamburg.de)

Vereinsregister VR 17253

Amtsgericht Hamburg

### **Kontakt**

Telefon: 0151/15137749

E-Mail: [kerstin.protz@gmx.de](mailto:kerstin.protz@gmx.de)

### **Unter Mitarbeit von:**

Katrin Baade

Petra Berger

Kerstin Jungjohann

Önder Özdogan

Kerstin Protz

Anja Schwarz

### **Foto-/Abbildungsquellen:**

S. 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24 (K. Protz, J. H. Timm)

S. 5 (P. Berger), 13, 18 (A. Schwarz, P. Berger)

S. 1, 16, 17 (rechts unten) (C. Seeger)



## Mit freundlicher Unterstützung durch:

### Accuratus Pflegeteam GmbH

Dortmunder Straße 7, 22419 Hamburg  
Tel.: 040/5 27 55 66, Fax: 040/5 27 55 88  
E-Mail: pflegedienst@accuratus.de  
Internet: www.accuratus.de



### LIGAMED medical Produkte GmbH

Pfannenstielstraße 14, 90557 Cadolzburg  
Tel.: 09103/20 46, Fax: 09103/27 96  
E-Mail: info@ligamed.de, Internet: www.ligasano.com



### ASB-Sozialeinrichtungen(Hamburg)GmbH

Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg  
Tel.: 040/8 33 98-4 82, Fax: 040/8 33 98-2 36  
Internet: www.asb-hamburg.de



### ZaK Zentrum für ambulante Krankenpflege GmbH

Wandsbeker Chaussee 46, 22089 Hamburg  
Tel.: 040/2 51 25 18  
Fax: 040/2 50 26 04  
E-Mail: info@pflegedienst-hh.de  
Internet: www.pflegedienst-hh.de



### URGO GmbH

Justus-von-Liebig-Straße 16, 66280 Sulzbach  
Tel.: 06897/57 90, Fax: 06897/57 92 12  
Internet: www.urgo.de



### PAUL HARTMANN AG

Paul-Hartmann-Straße 12, 59522 Heidenheim  
Tel. 0173/3 48 33 46, Fax: 07321/36-36 49  
Internet: www.hartmann.info



### Dr. Ausbüttel & Co. GmbH

Herdecker Straße 9-15, 58453 Witten  
Tel.: 02302/9 56 66-0, Fax: 02302/9 56 66-90  
E-Mail: info@draco.de, Internet: www.draco.de



### Smith & Nephew GmbH Wound Management

Osterbrooksweg 71, 22869 Schenefeld  
Tel.: 040/8 79 74 40, Fax: 040/8 79 74 42 75  
Internet: www.smith-nephew.de



### Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG

Irlicher Straße 55, 56567 Neuwied  
Tel.: 02634/99-0, Fax: 02634/99-64 67  
Internet: www.lohmann-rauscher.com



### 3M Medica

Zweigniederlassung der 3M Deutschland GmbH  
Hammfelddamm 11, 41460 Neuss  
Tel: 02131/14-44 14, Fax: 02131/14-44 79  
Internet: www.3MMedica.de



### ArjoHuntleigh GmbH

Peter-Sander-Straße 10, 55252 Mainz-Kastel  
Tel.: 06134/18 60  
Internet: www.arjohuntleigh.com/de



### BSN medical GmbH

Quickbornstraße 24, 20253 Hamburg  
Tel: 040/4 90 99 09, Fax: 040/49 09 66 66  
Internet: www.bsnmedical.de

