



Kompresjoterapia kończyn dolnych

1. Definicja

Kompresjoterapia czyli stosowanie wyrobów o stopniowanym ucisku (bandaże/ podkolanówki/pończochy/rajstopy) jest uznaną i skuteczną metodą profilaktyki i leczenia przewlekłej niewydolności żylniej, obrzęków limfatycznych, zakrzepicy żylniej.

Kompresjoterapia polega na na wytworzeniu zewnętrznego ucisku, który przenosi się na naczynia krwionośne i tkanki. Ważnym czynnikiem jest stopniowanie ucisku, czyli zastosowanie najsilniejszego ucisku na stopie, zmniejszającego się w kierunku pachwiny.

Pończochy i/lub podkolanówki należy stosować **po wstaniu z łóżka, a zdejmować przed snem.**

Większość osób lepiej toleruje podkolanówki, dlatego też są one zdecydowanie częściej zalecane. Istnieje możliwość kupienia wyrobów z odkrytymi lub zakrytymi palcami, lecz zależy to od indywidualnej preferencji chorego.

Zakładanie wyrobów uciskowych może na początku sprawiać trudności, zwłaszcza przesunięcie wyrobu przez podbicie pięty.

Praktyczne wskazówki:

- Niektórzy producenci dołączają do wyrobów uciskowych specjalną wkładkę poślizgową znacznie ułatwiającą zakładanie. Rozwiązaniem może być specjalny metalowy stelaż, na który naciągany jest wyrób, w celu ułatwienia stosowania
- Ważne jest, aby nie wciągać wyrobu na siłę, gdyż może to doprowadzić do jego uszkodzenia i zmniejszenia trwałości.
- Podkolanówki lub pończochy należy wkładać **rano, przed wstaniem z łóżka** (wkładane później, gdy pojawi się obrzęk, jest utrudnione a wyroby uciskowe nie są tak skuteczne)
- Należy wygładzić wszystkie zmarszczki (najlepiej rękawicami gumowymi)
- Nie zaleca się podciągania podkolanówki zbyt wysoko, na zgięcie stawu kolanowego – to jeden z najczęściej popełnianych błędów



Kompresjoterapia kończyn dolnych

- Przed włożeniem pończoch, dobrze jest posmarować skórę kosmetykami: kremami lub balsamami nawilżającymi – zapobiega to nadmiernemu wysuszeniu skóry

Prawidłowe zakładanie i zdejmowanie podkolanówek uciskowych ułatwiają:

- Rękawice gumowe
- Rękawy poślizgowe
- Stelaże – urządzenie „butler”

