

Kompressionsstrumpor (klass 1)

Man har rekommenderat att du skaffar stödstrumpor i kompressionsklass 1 för behandlingen av lindrig svullnad eller utslag i underben. Stödstrumpor klass 1 är knästrumpor som har slutna tå och ett så kallat högre tryck än flygstrumpor. Deras kompressionsklass är 15 - 23 mmHg och deras uppgift är att fungera som en muskelpump och gynna den venösa blodcirkulationen från extremiteten till hjärtat.

Behandlingens genomförande

- Om du klär på stöd- och kompressionsstrumporna på fel sätt är de mer till skada än till nytta.
- Du ska klä på strumporna på morgonen innan du stiger upp. Det är viktigt att du undviker att vara uppe på benen före du klär på strumporna, så att svullnad inte hinner bildas.
- Om du klär på strumporna efter du stigit upp, ska du hålla de nedre extremiteterna upphöjda i cirka en timme innan du klär på dig strumporna, så att svullnaden hinner försvinna.
- Huden ska vara ren och eventuella vårdsalvor redan absorberade av huden.
- Om det är jobbigt för dig att klä på dig, lönar det sig för dig att skaffa hjälpmedel som gör det lättare för dig att klä på och av strumporna.

Observera

- Du måste tvätta strumporna regelbundet, minst varannan dag. Huden utsöndrar svett och fett, och olika vårdsalvor samt sköljningsmedel försvagar strumpornas elasticitet och förkortar deras användningstid. Kontrollera tvättråden för varje strumpor.
- Det lönar sig för dig att också skaffa ett till par, så att du kan sköta dina strumpor så lätt som möjligt.
- Du kan använda ett strumpor i cirka ett halvår, om du använder det dagligen. Sedan börjar elasticiteten att minska och du borde byta till nya strumpor.
- Om det sker måttförändringar i de nedre extremiteterna, är strumpornas storlek fel. Då ska du skaffa nya tidigare.

Anskaffning

- Det är bra att skaffa strumporna från specialaffärer som säljer hälsovårdsprodukter och som har yrkeskunnig personal som hjälper dig när du ska välja strumpor.
- Det finns strumpor i standardstorlekar, men vid behov kan de beställas som måttbeställda.

- Mätningen av de nedre extremiteterna sker på morgonen, när det i de nedre extremiteterna finns så lite svullnad som möjligt. Så här säkerställs att strumporna har rätt storlek.