

## Omlindning av svullen nedre extremitet

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Kompressions- eller förbandsbehandling är en av de viktigaste metoderna vid behandlingen av lymfatisk och venbetingad svullnad.

Syftet med kompressionsförbandet är att hjälpa kroppens naturliga lymfcirkulation genom att minska venernas och lymfkörtlarnas diameter i syfte att förbättra deras cirkulation.

Kompressionsförbandet hjälper till att effektivera muskelpumpfunktionen. Med hjälp av kompressionsförbandet kan även fibrotisk vävnad mjukas upp.

Linda om den nedre extremiteten på morgonen innan du stiger upp och håll kvar förbandet fram till kvällen. I allmänhet används förbandet inte om nätterna.

Ett gott förband stöder och är stadigt, men klämmer inte för mycket eller orsakar smärta. Det tryck som förbandet orsakar ska rikta sig kraftigare till vristområdet och bli lättare högre upp.

Använd nedre extremiteten normalt när du rör dig och i vardagssysslorna samt utför de rörelseövningar som planerats för dig. Vid behov får du detaljerade anvisningar av de yrkesutbildade inom hälso- och sjukvården.



## Förbandsmaterial

- Frotté- eller understrumpa och polstring
- Lågelastisk kompressionslinda (t.ex. comprilan)
- Tejp

## Att göra en bindning



Frotté- eller understrumpan ska dras på så att den täcker hela det område som ska omlindas. Om frottétrumpa används, behövs ingen understrumpa eller särskild polstring. Då polstring används börjar man med att rulla vadderingen tre gånger runt fotbladet. Börja rullandet från yttre kanten av foten mot insidan av fotbladet. Förbandet hålls bättre på plats om du rullar förbandet i kors så att det uppstår ett s.k. kottmönster.



Håll vristen i 90° vinkel då du omlindar benet. Täck hela hälen. Var noga med att det inte uppstår veck på förbandet. Rulla förbandet längs benet under omlindningen utan att dra eller spänna åt förbandet.



Minska trycket gradvis när du arbetar dig uppåt. Vid knävecket kan du vid behov åter rulla förbandet i kors, så att det går enklare att röra knäet.



Vid behov kan du binda ända upp till ljumsken. Fäst den färdiga omlindningen med tejp.

Individuella instruktioner:

---

---

---

---

---

---

---

---

Kontakta en fysioterapeut vid behov:

Namn: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_