

Zwachtelen (ambulante compressietherapie)

U moet gezwachteld worden. Meestal komt dit omdat de aders (venen) niet goed werken. Dit kan allerlei oorzaken hebben. Zoals spataderen, een (oud) trombosebeen of een wondroos. Het kan ook aangeboren zijn. In deze folder leest u meer informatie over niet goed werkende aders en zwachtelen.

Klachten

Niet goed werkende aders geven vaak klachten, ook wel veneuze klachten genoemd:

- Vermoeide benen, dikke voeten en enkels. Het lijkt alsof er lood in zit. Vooral als u lang heeft gestaan en met warm weer.
- 's Nachts uw benen niet stil kunnen houden of kramp hebben.
- Spontaan ontstaan van wondjes (ulcera's) aan uw onderbenen die slecht, of niet, willen genezen.
- Verhoogde druk in de aderen wordt bloedplasma uit het bloed in het omliggende weefsel geperst. Hierdoor ontstaat er een vochtophoping en zwellings, ook wel oedeem genoemd.

Om uw klachten te verminderen heeft uw dermatoloog zwachtelen (ambulante compressietherapie) geadviseerd.

De bloedsomloop

Het bloed stroomt via de slagaderen (zuurstofrijk bloed) naar de benen en keert via de aderen (zuurstofarm bloed) terug naar het hart, tegen de zwaartekracht in. Om te voorkomen dat het bloed terugstroomt, zitten er kleppen in de aderen van de benen. Als deze kleppen niet goed sluiten, zakt het bloed terug in de aderen van de onderbenen. Er komt dan veel druk op de aderen te staan. Dit kan leiden tot bovengenoemde klachten.

Zwachtelen

Om uw klachten te verminderen, te voorkomen en om de bloedcirculatie te verbeteren, wordt het been gezwachteld met

een verband. Dit verband zorgt voor meer tegendruk op de bloedvaten.

Hierdoor kunnen de kleppen beter sluiten en stroomt het bloed in het been makkelijker naar het hart.

Het is goed om regelmatig te lopen, aangezien de kuitspieren zich dan aanspannen (spierpompwerking). De kuitspieren drukken tegen de bloedvaten, waardoor het bloed beter richting het hart stroomt.

Verbandspreekuren

U heeft één of meerdere afspraken meegekregen voor het verwisselen van het verband. Het is ook mogelijk dat het door ons ingeschakelde thuiszorg team die uitvoert. Als het oedeem (vocht) verdwenen is, meet een bandagist een therapeutisch elastische kous bij u aan. Meer informatie leest u in de folder Therapeutische elastische kous.

Enkele belangrijke aandachtspunten

De volgende adviezen helpen ook om uw klachten te verminderen:

- Beweeg uw beenspieren meer. Lang staan en zitten is ongunstig en moet regelmatig worden afgewisseld met lopen. Maak iedere dag een paar korte wandelingen en zorg dat u uw enkel goed beweegt.
- Wikkel de voet goed af. Zet eerst de hak neer, dan de middenvoet en tenslotte de voorvoet met de tenen. Zo gebruikt u de spierpomp in de kuit goed en wordt het bloed makkelijker omhoog gepompt. Als

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

u lang zitten of staan niet kunt vermijden, neem dan toch even de gelegenheid om de voeten rustig op en neer te bewegen (pompen). Probeer regelmatig voet- en beenoefeningen te doen.

- Leg uw voeten wat hoger en plaats 's nachts het voeteneind van uw bed omhoog. Bijvoorbeeld door een kussen onder het voeteneind van de matras te leggen. Zo ontlast u uw aders.
- Vermijd overmatige warmte.
- Draag goede en voldoende brede schoenen met een lage hak, bijvoorbeeld veterschoenen.

Wat te doen bij pijn door het verband?

Pijn onder het verband kan verschillende oorzaken hebben. Wat kunt u het beste doen?

- Probeer een stukje te lopen, als de pijn dan blijvend verdwijnt, hoeft u geen verdere actie te ondernemen.
- Als de pijn blijft, neemt u binnen kantooruren contact op met de polikliniek dermatologie voor overleg
- Bij blijvende pijn buiten kantooruren verwijdert u het verband. Na het verwijderen van het verband neemt u op een later tijdstip contact op met de polikliniek, bijvoorbeeld de volgende ochtend.

Vragen

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek dermatologie.

- Ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer 088 708 31 30.
- Ziekenhuislocatie Hengelo, telefoonnummer 088 708 53 40.

Check uw dossier op MijnZGT
MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.