

Kompressionstherapie

Leicht
gemacht!





Medizinische Kompressionsstrümpfe

Zur Vorbeugung oder Linderung Ihrer Beschwerden hat Ihnen Ihr Arzt medizinische Kompressionsstrümpfe verschrieben.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie wertvolle Tipps sowohl für den Einstieg in die Kompressionstherapie als auch für die dauerhafte Anwendung.

Die Anwendung erfordert zunächst eine Aufklärung über die Therapie und eine sorgfältige Einweisung in die Produkte damit Sie damit gut zurechtkommen und sich in Ihren medizinischen Kompressionsstrümpfen wohlfühlen.

Die Themen im Überblick

- 3** Kompressionstherapie leicht gemacht!
- 4** An- und Ausziehen von medizinischen Kompressionsstrümpfen
- 8** Empfehlenswerte Hautpflege
- 12** Richtige Strumpfpflege
- 14** Für einen guten Halt Ihrer Strümpfe
- 15** Ihr Anrecht auf medizinische Kompressionsversorgung

Kompressionstherapie leicht gemacht!

Die Kompressionsversorgung erfolgt über die Apotheke oder den Fachhandel. Für eine optimale Passform werden zunächst Ihre Maße anhand der Rezeptangaben genommen und im Anschluss wird mit Ihnen die Strumpfqualität besprochen, die für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist.

Bei täglichem Tragen der Kompressionsversorgung spüren Sie schnell eine Verbesserung Ihrer Beschwerden. Gewöhnen Sie sich zunächst an die engen Strümpfe und üben Sie das Anziehen. Nutzen Sie die vielfältigen Hilfsmittel, die dafür zur Verfügung stehen.

Aller Anfang ist schwer, jedoch verschwindet die Mühe mit etwas Übung und der richtigen Technik.

WICHTIG: Obwohl Kompressionsstrümpfe Druck ausüben, dürfen sie weder einschnüren noch rutschen!

» Gewusst wie!

Für ein angenehmes Tragegefühl ist folgendes zu beachten:

- Ziehen Sie gleich nach dem Aufstehen die Kompressionsstrümpfe an
- Nehmen Sie sich Zeit beim Anlegen
- Denken Sie an die Tipps & Tricks, die es zur Vereinfachung gibt
- Gönnen Sie sich besondere Hautpflege

An- und Ausziehen von medizinischen Kompressionsstrümpfen

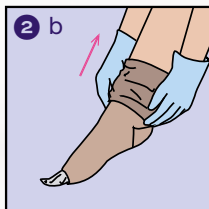
1. Anziehen ohne Anziehhilfe

Zur einfacheren Handhabung eignen sich Kompressionsstrümpfe mit offener Fußspitze – sofern es die Indikation/Therapie zulässt.

Für leichteres Anlegen der Strümpfe tragen Sie am besten COMPRESSANA Strumpfhandschuhe. Achten Sie auf gepflegte Hände und Fingernägel, legen Sie Schmuck vor dem Anziehen ab.

Offene Fußspitze

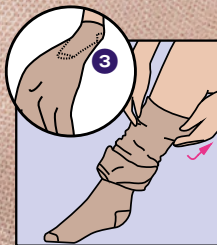
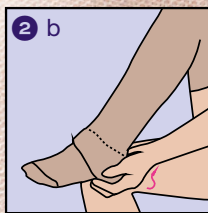
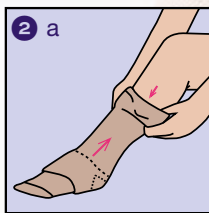
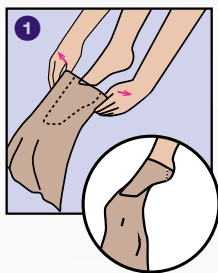
- 1** Ziehen Sie die beigefügte COMPRESSANA Gleitsocke gemäß der Abbildung über Ihren Fuß.
- 2**
 - a) Stülpen Sie den Strumpf ca. um die Hälfte der Gesamtlänge auf links um und schlüpfen Sie, indem Sie die Öffnung mit Daumen/Händen dehnen, möglichst weit mit dem Fuß hinein.
 - b) Durch die griffige Handinnenfläche der COMPRESSANA Strumpfhandschuhe lässt sich das restliche Strumpfgestrick ohne größere Mühe am Bein hochschieben.
- 3** Nach dem Anziehen des Strumpfes entfernen Sie die Gleitsocke, indem Sie zuvor das Vorfußteil Richtung Ferse zurückstülpen. Abschließend das Vorfußteil wieder über den Fuß ziehen und bis zum Zehenansatz glattstreifen.



Geschlossene Fußspitze



- 1 Strumpf bis zur Ferse auf links drehen. Das Fußteil verbleibt dabei im Strumpf. Fußöffnung mit beiden Daumen/Händen auseinander dehnen und bis zur Ferse über den Fuß ziehen.
 - 2 a) Danach das auf links gestülpte Strumpfteil durch Hochziehen bzw. Hineinschieben des Beines auf rechts wenden. Dadurch bildet sich in der Fußmitte eine Doppelfalte.
b) Mit zwei Fingern in die Doppelfalte hineinfassen und den Strumpf über die Ferse heben.
- Sollte die Ferse nicht exakt sitzen oder der Strumpf verdreht sein, wiederholen Sie diesen Vorgang evtl. nochmals.
- 3 Den Strumpf bis zur Fessel zurückschieben und danach etappenweise, ohne Zug, an Unter- und ggfs. Oberschenkel auf rechts wenden. Alternativ können Sie unter Verwendung von COMPRESSANA Strumpfhandschuhen den Strumpf etappenweise nach oben streifen.



Strumphosen mit offener oder geschlossener Fußspitze

Mit Strumphosen verfahren Sie zuerst wie unter 1-3 beschrieben. Nachdem Sie die Strumpfhose an beiden Beinen bis zum Knie angelegt haben, streifen Sie diese, wie unter 3 beschrieben, an beiden Beinen bis zum Schritt. Erst dann ziehen Sie das Hosenteil bis zur Taille. Der Zwickel sollte exakt im Schritt sitzen.

2. Anziehen mit Anziehhilfe

Strumpfhandschuhe – die kleinste An- und Ausziehhilfe der Welt!

COMPRESSANA GRIP

Strumpfhandschuhe aus Naturkautschuk (Latex) mit griffiger Handfläche, sehr gutem Fingerspitzengefühl und baumwollgefütert



Art. Nr. 0102

COMPRESSANA SUPER-GRIP

Extrafine hautsympathische und atmungsaktive Feinstrick-Handschuhe mit Latex-Microfinish beschichtet. Extragrip, perfekte Passform, nahtlos, besseres Fingerspitzengefühl



Art. Nr. 0112

Die Verwendung von Strumpfhandschuhen erleichtert das An- und Ausziehen von Strümpfen und Strumpfhosen erheblich. Mit der Grifffläche können Sie die Strumpfmaschen problemlos mit der flachen Hand verschieben ohne in das Gestrick zu greifen.

Textile Anziehhilfen – für leichtes Anziehen

auf Rezept erhältlich

Schnell, einfach und komfortabel im Sitzen ohne Kraftaufwand.

Ermöglichen müheloses Anziehen sogar bei feuchter oder eingecremter Haut, über Wundabdeckungen und Verbänden. Aus Textilmaterial mit hervorragenden Gleiteigenschaften. Platzsparend – ideal auch für unterwegs oder auf Reisen.

COMPRESSANA SNAPPER

Anzieherleichterung für Kompressionsstrümpfe



Art. Nr. 0089 HMV-Nr. 02.40.01.3054

COMPRESSANA EASY

Die einfachste und günstigste Anziehhilfe



Art. Nr. 0098 HMV-Nr. 02.40.01.3041

An- und Ausziehstation für Strümpfe

COMPRESSANA MASTER

ermöglicht das An- und Ausziehen von Strümpfen

- mühelos und einfach im Sitzen
- ohne anstrengendes Bücken
- ohne Kraftaufwand
- erleichtert den Einstieg in die Kompressionstherapie
- sorgt dafür, dass die Strümpfe korrekt angelegt werden

auf Rezept erhältlich



MASTER: Art. Nr. 0560 MASTER XL: Art. Nr. 0565 HMV-Nr. 02.40.01.3028

Anziehen



Ausziehen



» Auf einen Blick

- Lassen Sie sich das Anziehen bei Ihrer Erstversorgung zeigen!
- Gepflegte Hände und Fingernägel, kein Schmuck
- Handschuhe benutzen
- Verordnungsfähige Anziehhilfe, ggfs. auch durch ambulante Pflegedienste – sprechen Sie Ihren Arzt darauf an!
- Videos alternativer Anziehmethode und zur Anwendung der Anziehhilfen COMPRESSANA SNAPPER, MASTER oder EASY finden Sie unter: www.youtube.com/compressana



A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white tank top and a white skirt, is sitting on a white stool. She is applying a white lotion to her right leg. The background is a bright, minimalist room with a white wall, a wooden floor, and a white cabinet with a potted plant and some decorative items.

Empfehlenswerte Hautpflege

COMPRESSANA bietet optimale Pflegeprodukte – abgestimmt auf die Kompressionstherapie bei Venen- und Lympherkkrankungen

Für den Behandlungserfolg der Kompressionstherapie bei Venenerkrankungen, Ödemen etc. ist eine intakte, elastische und widerstandsfähige Haut von großer Bedeutung. Die Prophylaxe und die Pflege trockener Haut ist daher nicht nur essentieller Bestandteil einer dermatologischen Therapie, sondern auch im Rahmen der Kompressionstherapie unverzichtbar.

Auf der Hautoberfläche wird ein therapeutisch erwünschter Mikromassageeffekt erzeugt, indem sich die Maschen des Gestricks hin und her verschieben. Dieser wirkt sich positiv auf die Durchblutung aus und lindert die Beschwerden.

**Die Hautareale unter Stütz- oder
Kompressionsprodukten bedürfen daher einer
konsequenten Hygiene und intensiver Hautpflege.**

- zur **Regeneration**
- zum **Schutz vor trockener Haut**
- zur **Vermeidung von Dermatosen**

Mit guter und dauerhafter Hautpflege wird der Mangel an Feuchtigkeit und Lipiden ausgeglichen. So wird für die Wiederherstellung eines normalen Hautbildes mit intakter Barrierefunktion gesorgt. Besondere Hautpflege kann Hautirritationen, wie beispielsweise Rötungen, Juckreiz, Abschuppung verhindern, ist maßgeblich für die Hautregeneration und gibt Strümpfen Halt.

Zum Einsatz kommen ausschließlich Rezepturen mit hochwertigen und gut verträglichen Inhaltsstoffen, die sich seit vielen Jahren erfolgreich therapiebegleitend in Klinik und Praxis bewährt haben. Die Produkte werden auch von Allergikern, Diabetikern und Neurodermitikern gut vertragen.



Weitere Informationen finden Sie in dem Flyer "Hautpflege und Kompressionstherapie" im Downloadbereich unter www.compressana.de

**Beinwell – ein natürlicher Bestandteil des COMPRESSANA
Tonikums – wirkt abschwellend und regenerierend.**

Produkte für die richtige Hautpflege



COMPRESSANA DERMA LOTION

Intensivpflege und Hautregeneration bei Venenleiden, Lip- und Lymphödem.

Die Lotion beruhigt und spendet intensiv Feuchtigkeit. Vorbeugend gegen Hautirritationen, Schuppung, Spannungsgefühl und Juckreiz. Zur regelmäßigen Anwendung nach dem Tragen von Kompressions- und Stützprodukten. Frei von Farb- und Konservierungsstoffen.

Art. Nr. 0947 (200 ml) Art. Nr. 0950 (500 ml)



COMPRESSANA HYDRO LOTION

Für bessere Verträglichkeit und besseren Halt von Strümpfen.

Eignet sich auch zur Anwendung im Bereich von Abschlussrändern und Silikonhaftbändern vor und nach dem Tragen.

Akutpflege bei Juckreiz und zum Schutz vor Irritationen. Beruhigt und schützt sensible Haut vor mechanischen Reizungen und Reibung. Fördert die Hautregeneration und spendet lang anhaltend Feuchtigkeit.

Anwendung vor und nach dem Tragen von Kompressions- und Stützstrümpfen. Frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen.

Art. Nr. 0951 (50 ml) Art. Nr. 0920 (200 ml)



COMPRESSANA TONIKUM

Entlastet die Venen, vitalisiert beanspruchte Beine und lindert das Spannungsgefühl bei Schwellungsneigung.

Hochwertige ätherische Öle schenken Wohlbefinden und Leichtigkeit. Mit dem Frischeduft von Zitronenmyrthe und Menthol. Heilpflanzenextrakte aus Rosskastanien, Kampfer, Menthol, Beinwell und Zaubernuss kräftigen die Venen. Bei Bedarf mehrmals täglich auf Strümpfe oder direkt auf die Haut aufsprühen.

Art. Nr. 0967 (75 ml) Art. Nr. 0953 (200 ml)



Art. Nr. 0757 (75 ml)

COMPRESSANA SKIN PROTECT

Intensivpflege und Repaircreme. Hautregeneration und Akutpflege von beanspruchten, sensiblen Hautpartien auch bei Venenleiden, Lip- und Lymphödem. Die antimikrobielle Wirkung von Silber reduziert das Infektionsrisiko. Der spezielle Repairkomplex kann Spannungsgefühl, Entzündungen, Reizungen, Irritationen entgegenwirken und fördert die Hauterneuerung.

Zur regelmäßigen Anwendung vor und besonders nach dem Tragen von Stütz- und Kompressionsstrümpfen empfohlen, besonders an gereizten Hautstellen. Wirkt Hautreizungen entgegen im Bereich von Abschlussrändern, Kniekehlen bzw. Fessel-, Knöchel- und Ristpartie und eignet sich für die Pflege und Vorbeugung bei sehr trockener Haut. **Auch für Neurodermitiker und Diabetiker geeignet.** 0% Parabene, Parfüm, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Nanopartikel.



Art. Nr. 0113 (50 ml)
Art. Nr. 0104 (150 ml)

COMPRESSANA VENENBALSAM

Schützt, pflegt und erfrischt die Beine und Venen vor und nach dem Tragen von Kompressions- oder Stützstrümpfen.

Kann vor und nach dem Tragen von Strümpfen angewendet werden. Zieht schnell und rückstandslos ein. Ausgesuchte, natürliche Bestandteile (Rosskastanie, Arnikafluidextrakt und ätherische Öle, wie Eukalyptus, Kampfer und Rosmarin) verleihen bei Venenbeschwerden zusätzliche Hilfe und Hautpflege.



Art. Nr. 0954 (10er-Set)

COMPRESSANA VLIES PFLEGETÜCHER

Pflegen Hautpartien unter Kompression – auch im Haftbandbereich – und reinigen gegebenenfalls die Silikonbeschichtung.

Schützen sensible Haut vor Reizungen, lindern Juckreiz, spenden Feuchtigkeit und entfernen Hautschuppen. Hautirritationen wird vorgebeugt. **Sorgen für einen besseren Halt und Sitz von Stütz- und Kompressionsstrümpfen und beugen Rutschen vor.** Die Anwendung ist vor, während und nach dem Tragen von Stütz- und Kompressionsstrümpfen möglich.

Richtige Strumpfpflege

Waschen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe möglichst täglich. Das Waschen von Kompressionsprodukten dient nicht nur der Hygiene, sondern stellt auch Form und Spannkraft und damit die volle medizinische Wirkung wieder her.

Waschen Sie die Strümpfe vor dem ersten Tragen – und auch separat, um die Möglichkeit eines Ausfärbens zu verhindern.



Vor dem Waschen auf links drehen.



In der Waschmaschine mit Feinwaschmittel im Schonwaschgang bis 40 °C. Wir empfehlen die Verwendung eines COMPRESSANA Wäschebeutels.



Bei Handwäsche vorzugsweise mit COMPRESSANA Feinwaschmittel in handwarmem Wasser. Gut ausspülen, nicht wringen!



Trocknen im Trockner möglich. Niedrige Temperatur, maximale Ausgangstemperatur 60 °C.



Keine Chemischreinigung



Nicht bleichen.



Bügeln mit einer Höchsttemperatur der Bügeleisensole von 110 °C ohne Dampfen. Dampfbügeln kann irreparable Schäden verursachen.



Keinen Weichspüler verwenden.

Sind an Ihren Kompressionsprodukten Klettbänder oder Reißverschlüsse befestigt, schließen Sie diese bitte vor dem Waschen sorgfältig.

Ein Tipp zum schnellen Trocknen ohne Trockner: Strümpfe in ein Handtuch wickeln und gut auspressen, z.B. indem Sie sich darauf stellen und durch das Körpergewicht die Feuchtigkeit aus den Strümpfen in das Handtuch drücken. Trocknen Sie die Strümpfe anschließend an der Luft. Nicht auf der Heizung trocknen. Nicht mit direkter Sonneneinstrahlung trocknen.

» Aufgepasst:

Eine sorgfältige Pediküre verlängert die Lebensdauer Ihrer Kompressionsstrümpfe. Fingerschmuck sowie spitze Fingernägel können die feinen Maschen ebenfalls beschädigen. Gleiches gilt für defektes Schuhwerk oder Einlagen.

Für die perfekte Strumpf-Pflege

CLEAN Waschmittel

Das besonders sanfte und schonende Spezial-Waschmittel ist für elastische Gewebe und hochwertige Gestricke geeignet, auch für Wolle, Seide und synthetische Hochleistungsfasern.

Art. Nr. 0085 (50 ml) Art. Nr. 0121 (250 ml)



Für die richtige Wäsche

Wäschenetz

Zum Schutz Ihrer Strümpfe und Strumpfhosen bei der Maschinenwäsche. Einfach und schnell zu befüllen durch Reißverschluss.



Art. Nr. 1007

Silber-Wäschebeutel

Mit reinem Silberstoff (0% Nanopartikel) zur Bekämpfung von unangenehmem Wäschegeuch, selbst bei niedrigen Temperaturen.



Art. Nr. 0891

TIPP: Bei Verwendung des Silberbeutels benötigt man keine chemischen Duft- oder Hygienespüler. Das Silbernetz einfach jeder Wäsche beifügen – befüllt oder unbefüllt.

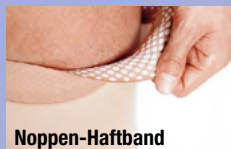
» Gewusst wie!

- Kompressionsbekleidung täglich waschen
- 40 Grad, kein Weichspüler
- Schonend trocknen
- Wäschenetz verwenden

Für einen guten Halt Ihrer Strümpfe

Haftbänder

Halterlose medizinische Kompressionsstrümpfe erfreuen sich großer Beliebtheit, da diese rutschsicher zu tragen, leichter anzuziehen und einfacher in der Handhabung sind. Zudem sind schenkellange Strümpfe luftiger und meistens attraktiver als Strumpfhosen. COMPRESSANA bietet selbsthaltende silikonbeschichtete Abschlussbänder in verschiedenen Designvarianten und Trageeigenschaften an. Die Haftbänder sind aus atmungsaktivem textilem Material, angenehm zu tragen und passen sich optimal an die Beinform an.



Noppen-Haftband



Dekor-Haftband



Spitzen-Haftband

Vorteile des COMPRESSANA Softcontact-Haftbands



Softcontact-Haftband

- besonders hohe Luftdurchlässigkeit
- bestmögliche Feuchtigkeitsregulierung
- geringe Beschichtungsfülle
- minimale Scherkräfte
- kaum Druckbelastung
- sehr guter Halt
- dünne Silikonbeschichtung
- weniger Hautreaktionen auch bei starkem Schwitzen
- auch für weiches Bindegewebe geeignet

Wenn Strümpfe rutschen:

Verwenden Sie die hautfreundliche **COMPRESSANA FIX Haftlotion zur Befestigung und zum Schutz vor Verrutschen**. Die Haftlotion kann auf der Haut in allen Bereichen angewandt werden, die vom Gestrick abgedeckt sind. Bei Haftbändern nicht im Bereich der Silikonbeschichtung anwenden.

Art. Nr. 0116 HMV-Nr. 17.06.07.0011



verordnungsfähig



Ihr Anrecht auf medizinische Kompressionsversorgung

Die Wirksamkeit von medizinischen Kompressionsstrümpfen erhöht sich mit zunehmendem Druck. Im Zweifelsfall ist jedoch ein täglich gerne getragener und einfach anzuziehender Strumpf mit reduzierter Druckklasse und höherer Materialstärke wirksamer als ein nicht oder wenig getragener Kompressionsstrumpf in hoher Kompressionsklasse, sofern dies aus medizinischer Sicht vertretbar ist. Dies gilt im Besonderen bei älteren Menschen und körperlichen Einschränkungen. Der niedrigste mögliche Druck sollte immer die 1. Wahl sein.

Zwei Verordnungen pro Jahr: Die Haltbarkeit von Kompressionsstrümpfen beträgt bei Nutzung entsprechend der Gebrauchs- und Pflegeanleitung 6 Monate. Danach haben Sie Anspruch auf eine Neuverordnung durch den Arzt. Starke Beanspruchung (z.B. berufsbedingt) oder körperliche Veränderungen können eine neue oder zusätzliche Verordnung rechtfertigen. Bei der erstmaligen Verordnung von Kompressionsstrümpfen steht Ihnen aus hygienischen Gründen eine zweite Ausstattung zum Wechseln zu.

Tägliche Helfer: Auch hilfreiche Produkte wie An- und Ausziehhilfen oder Hautkleber sind auf Rezept erhältlich. Fragen Sie Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke oder im medizinischen Fachhandel nach.





Der neue Lieblingsstrumpf für mehr Bewegungsfreiheit!

COMPRESSANA
FREE

- unübertroffen einfaches An- & Ausziehen
- angenehm & komfortabel zu tragen
- besserer Halt
- weniger Einschneiden & Rutschen

Noch nie war es so leicht!

Alles auf einen Blick

Auf **www.compressana.de** finden Sie nicht nur Kompressionsstrümpfe sondern auch innovative Entstauungssysteme für die Ödembehandlung. Daneben Stütz- Reise- und Sportstrümpfe, Taping Socken, und Zubehör.



Art.Nr. C234 09/2024

Stempel

