

# Komprilanbind

## Patientinformation

### Kompressionsbehandling ved hævede ben

#### Hvorfor?

Kompressionsbehandling anvendes for at modvirke hævelse, eksem og eller sår på ben.  
Kompressionsbehandling skal altid være lægeordineret.

#### Bind eller strømper?

Der findes forskellige slags bind og strømper. Bind er mere effektive end kompressionsstrømper.  
Kompressionsstrømper kan først bruges, når hævelsen er mindsket, et sår er helet og eller når eksem er forsvundet. Kompressionsstrømper er mere enkle at anvende.

Lægen eller sygeplejersken i afdelingen vil informere dig om:

- hvilken type bind du skal bruge,
- bindet skal tages af om natten. Det vil afhænge af årsagen til, at du skal have bind på og hvilken type bind, der anvendes.
- hvornår og hvis du bør få kompressionsstrømper.

#### Bindet fjernes straks hvis!

- du pludselig får smerter i dine ben, eller de bliver blege, kolde eller følelsesløse, fjernes bindet omgående.

#### Hvordan lægges bindet?

Bindet lægges:

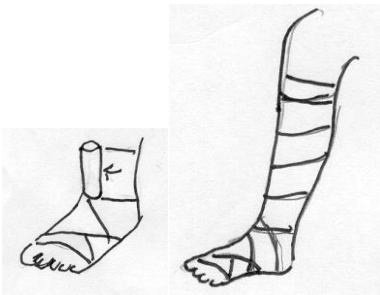
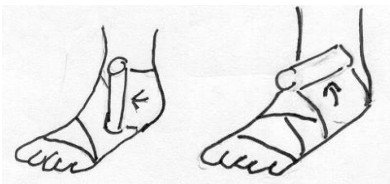
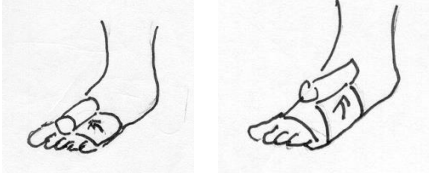
- om morgenen, hvor benet er mindst hævet,
- med faste stræk,
- cirkulært med mindst 50% overlappning for hver omgang,
- ved foden vinklet på 90 grader,
- så hælen bliver dækket,
- så det følger benets facon,
- så trykket aftager fra tærne og op mod knæhasen.

#### Hvor mange bind?

Du skal bruge 1½-2 bind; Et smalt og et bredt.

Begynd med det smalle, og forsæt med det brede. Derved får du en god kompression, hvilket gør at sår lettere heler.

Eksempel på hvordan bindet kan lægges:



### **Har du trykmærker?**

Hvis der ses trykmærker, når bindet fjernes, skal du kontakte din sygeplejerske eller læge. Det kan hjælpe, at benet polstres med vat de steder, hvor der er trykmærker. Polstring kan også anlægges for at give en jævn kompression.

### **Bindet falder ned!**

Hvis bindet sidder for løst, bør det lægges om. Bindet sidder bedre fast, hvis du får tubegaze udenpå.

### **Hvem kan hjælpe?**

Du kan få hjælp fra hjemmesygeplejersken til at lægge bindet på. Spørg sygeplejersken i afdelingen, om hvordan hjemmesygeplejersken bestilles.

### **Hvordan vaskes bindene?**

Bindet kan genbruges, hvis det ikke er vådt af væske fra sår eller er præget af synlig forurening. Bindet **skal** vaskes mindst hver 2. – 3. dag, da det vil medvirke til at bindets elasticitet bedre bevares.

Strækket i bindet bevares bedst, hvis bindet vaskes i hånden. Man kan godt vaske bindene i en vaskemaskine.

Bindet påvirkes ikke af sved og salver.

### **Hvordan tørrer man bindene?**

Strækket i bindene bevares bedst, hvis de tørrer liggende udstrakt fx på et håndklæde.

Strækket ødelægges ved at blive "hængt" til tørre. Man kan godt tørre bindene i en tørretumbler.

### **Hvor købes/fås bind?**

Hjemmesygeplejen udleverer som regel bind gratis, hvis det er et led i hjemmesygeplejens behandling.

Bind kan købes på Apotek, i Matas eller hos grossistfirmaer med direkte salg til borgere.

Du kan selv kontakte firmaerne og få vejledning i sortiment og pakningsstørrelser. Ved oplysning om pris, vær opmærksom på om:

- prisen er med eller uden moms?
- der er rabat ved bestilling af større mængder?
- der er tillæg for porto eller andre gebyrer

### **Adresser på grossister**

Mediq Danmark Tlf. 3637 9130 eller

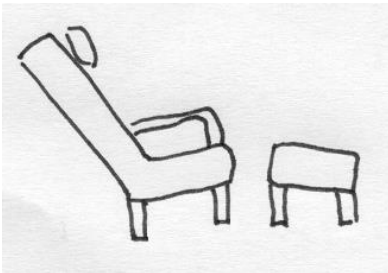
Nethandel på adressen: [www.mediqdanmark.dk](http://www.mediqdanmark.dk)

Søg på specifik den type bind, du er anbefalet.

### **Når du sidder**

Sid mindst muligt med benene nedad. Læg benene op på en skammel.

Sid ikke med benene over kors. Det hæmmer venepumpen. En god hvilestol med skammel.



Sid på en stol, hvor sædet ikke er dybere end at der er en håndsbredde frit fra forkanten til knæhasen. Brug en fodskammel, hvis stolen er for høj.

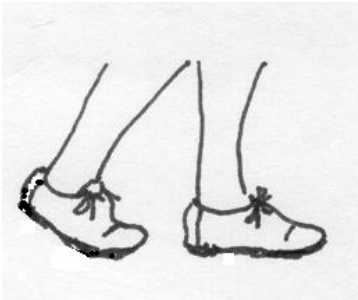
### **Når du ligger**

Når du ligger ned lægges benene på en pude, så benene er hævet over hjertehøjde.

Sid på en stol, hvor sædet ikke er dybere end at der er en håndbredde frit fra forkanten til knæhasen. Brug en fodskammel, hvis stolen er for høj.

## **Fodtøj**

Brug fornuftige sko, som ikke trykker. Skoene skal sidde godt fast, og de skal være bøjelige i sålen.



## **Motionsvaner**

Daglige spadsereture er gode. Lav øvelser flere gange dagligt.

Undgå motion, hvor du hopper og løber.

Derimod er svømning godt. Undgå at stå stille eller at sidde på hug.

## **Kostvaner**

Overvægt forværrer hævelse af ben. Hvis du har behov for støtte til vægttab, kan du få vejledning af en diætist. Spørg din læge eller sygeplejerske.

## **Øvelser**

### **Siddende øvelser**

1. Start siddende med at trække vejret helt ned i maven. Pust langsomt ud igen.  
Gentag 3 – 5 gange.

Forsæt med øvelserne fra punkt 2 - 7, mens du ligger på ryggen. Alternativt kan øvelserne udføres, mens du sidder med benene oppe på en skammel.

Gentag hver øvelse 3–5 gange:

### **Liggende øvelser**

2. Løft det ene ben op. Bøj og stræk foden i ankelleddet i et sejt tempo.  
Øvelsen gøres først med strakt ben, bagefter med let bøjet knæ. Skift til det andet ben.
3. Bevæg fødderne fra side til side i ankelleddet.
4. Lav cirkulærer bevægelser.
5. Bøj og stræk tæerne.
6. Lav cykelbevægelser.
7. Løft enden op. Vip med enden enten fra side til side eller op og ned.
8. Vend dig om og læg dig på albuer og knæ. "Skvulp" med maven og lig sådan i ½ minut.

### **Stående øvelser**

9. Rejs dig op. Og stil dig på fuld fod. Vip op på tæerne.  
Rul tilbage på fuld fod. Gentag øvelsen mange gange.  
Du kan støtte sig til væggen eller en stol under øvelsen.
10. Stil dig op med hænderne på en væg.  
Stræk læggen på det bagerste ben. Hælene skal være i gulvet. Hold strækket i mindst i et halvt minut, gerne mere. Skift ben.