

# **Compressieverband**

**Zwachtelen met druk**

---

## **Wat u moet weten als u een behandeling met zwachtels krijgt**

U bent bij de dermatoloog (huidarts) geweest en uw benen zijn met druk gezwachteld. We geven u daarover met deze folder graag enige verdere informatie en instructie.

### **Doel**

Door het zwachtelen met druk wordt de bloedafvoer vanuit het been naar het hart bevorderd. Hierdoor ontstaat vermindering van druk in de bloedvaten en vermindering van vocht in de benen, wat leidt tot een betere doorbloeding van de huid. Door deze betere doorbloeding krijgen de huid en het weefsel weer zuurstof en voedingsstoffen. Eventuele wonden genezen sneller of worden voorkomen. De zwachtels moeten druk geven op het been en horen dus strak te zitten.

### **Thuis**

U hoeft thuis niets te doen aan de zwachtels. Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat de zwachtels dag en nacht omblijven tot aan het volgende bezoek aan het dermatologisch dagcentrum. Als de thuiszorg is ingeschakeld kunt u wachten totdat deze komt. De verpleegkundige verwijdert de zwachtels dan en brengt nieuwe aan. De zwachtels moeten droog gehouden worden.

### **Wanneer neemt u contact op met dermatologisch dagcentrum**

- Als u pijn heeft ten gevolge van de druk van de zwachtels, wandelt u dan eens tien minuten zonder te stoppen. Als de pijn na die tien minuten weg is, zitten de zwachtels goed. Als de pijn dan toch blijft aanhouden, mag u boven of onderaan een klein stukje in knippen.

---

Helpt dat niet, dan mag u het dermatologisch dagcentrum bellen.  
Telefoon: **040-286 4184 (op werkdagen tussen 08.00-17.00 uur)**.

- Bij abnormale donkere of witte verkleuring van de tenen kunt u het beste contact met ons opnemen. Enige blauwe verkleuring van de tenen, die na het lopen wegtrekt is normaal.

## **Adviezen en oefeningen**

- Wij adviseren u om per dag een half uur te lopen naast u normale activiteiten. De compressietherapie is pas effectief bij een goede kuitspieroefening.
- Als u niet zo mobiel bent, kunt u een aantal oefeningen doen, waarbij de kuitspier wordt geactiveerd:
  - De tip-toe oefening. Hierbij gaat u op uw tenen staan en weer op uw platte voet; op de tenen .....enz.
  - Rondjes draaien met de voet.
  - Alfabet schrijven met de voet.
- Legt u, als u zit, de benen hoog.
- In bed is het ook goed om uw benen iets hoger te leggen door bijvoorbeeld een kussen onder het matras te leggen.
- Als u langer stil staat (stil moet staan), is het goed om de benen/voeten steeds te verplaatsen zodat u niet echt continu op uw voeten rust.
- Het is belangrijk om bij het lopen uw voeten goed af te wikkelen. Bij gebruik van een rollator of als afwikkelen moeilijk is, doe dan wat extra oefeningen zoals hierboven beschreven zijn.
- Het kan zijn dat u schoenen met zwachtels niet passen. Zorg echter wel voor goed schoeisel, bij voorkeur met veters of klittenband. Met

---

loszittende pantoffels of slippers kunt u uw voet niet goed afwikkelen en is het effect van de therapie minder.

- Meestal kunt u gewoon auto rijden met zwachtels.

## **Duur van de behandeling**

Uw dermatoloog spreekt af hoe vaak u per week gezwachteld moet worden. Wanneer het vocht uit uw benen is en/of uw wond genezen is, wordt meestal een steunkous aangemeten. Tot deze klaar is wordt er doorgezwachteld of krijgt u een tijdelijk kous. Uw arts spreekt af hoe lang u deze moet dragen.

## **Heeft u nog vragen?**

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen over de behandeling, neem dan contact op met de medewerkers van het dermatologisch dagcentrum,  
**telefoon: 040 - 286 4184**

Met algemene vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

## **Notities**







## **Anna Ziekenhuis**

### **Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

### **Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

**[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)**

**DER062  
07-12**