

KOMPRESSIONSSTRØMPER

Lider du af hævede, tunge og ømme ben?

Er benene så tunge, at det er svært at gå?

Har du, eller har du tidligere haft dårligt helende bensår?

Så er der hjælp at hente!

På med strømpen!



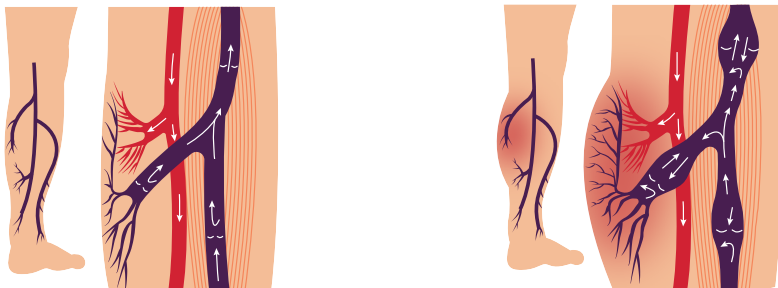
Hvorfor bruge kompressionsstrømper?

Hævede ben er en af de mest almindelige gener, som bliver hyppigere med alderen. Hævede ben kan ofte ikke helbredes, men generne kan forebygges og lindres ved brug af kompressionsstrømper. Det er også den mest effektive måde at behandle og forebygge eksem og sår.

Hvordan virker kompressionsstrømpen?

Når benene er hævede, er det fordi væske fra vener (blodårer) og lymfekar har samlet sig under huden.

Kompressionsstrømper lægger pres på muskler og vener. Trykket er højest ved anklerne og aftager op ad benet, så blodet ledes mod hjertet og blodcirkulationen forbedres.



Normale vener

Ødelagte vener

Fordele ved kompressionsstrømper

- Afhjælper fornemmelsen af tunge ben
- Afhjælper hudkløe og eksem
- Nedsætter risikoen for tilbagevendende bensår fra næsten 100% til 50%

Ulemper ved kompressionsstrømper

- Kan være svære at vænne sig til at gå med
- Kan være svære at få på og tage af

Kompressionsstrømper skal ordineres af en læge

Vi anbefaler derfor altid, at du bliver undersøgt i din lægeklinik.

Måske skal du have lavet en blodtryksmåling i benene. Dette vil foregå enten i din lægeklinik eller på sygehuset.

Måske er dine ben så hævede, at du midlertidigt skal behandles med komprimerende forbinding eller en behandlingsstrømpe.

Hvis resultaterne af undersøgelserne tillader det, anbefales du at sove med forbindingerne og/eller strømperne på for at opnå den bedste effekt. Du skal dog være opmærksom på at tjekke din hud for tryk og mærker.

Hvordan kan du anskaffe dig kompressionsstrømper?

Du kan selv købe dine kompressionsstrømper i almindelig handel, bl.a. på apotekerne.

Når dine ben er klar til det, skal der foretages opmåling for at finde den rette strømpe. Flere apoteker tilbyder dette, hvis du bestiller tid. Nogle apoteker tilbyder også opmåling i dit hjem - dog mod et gebyr.

Et sæt kompressionsstrømper holder som udgangspunkt i 12 måneder. Et sæt strømper koster ca. 500 kr. og specialstrikkede strømper ca. 1.000 kr.

Du kan søge om hjælp til kompressionsstrømper

Du kan også vælge at ansøge om bevilling af kompressionsstrømper fra kommunen, hvis der er hverdagsaktiviteter, du kun kan udføre med kompressionsstrømper på og hvor strømperne dermed afhjælper de gener, du føler.

Du kan opleve ventetid i forbindelse med vurdering af din ansøgning, da kommunen kan være nødt til at indhente nye oplysninger fra lægen.

Visitationen vil ud fra en samlet vurdering tage stilling til, om du opfylder betingelserne for bevilling af kompressionsstrømper.



Praktiske oplysninger

Vi anbefaler, at målene altid kontrolleres årligt, men også hvis du får hævede ben trods brug af strømper, hvis strømperne generer, falder ned, går i stykker eller lignende.

En pakke kompressionsstrømper indeholder som udgangspunkt to strømper. Vi anbefaler, at du har et ekstra sæt til brug, når strømperne skal vaskes.

Hvis ikke du sover med kompressionsstrømperne på, bør du tage dem på straks, du står op - før benene begynder at hæve.

Det anbefales ikke at smøre benene med creme lige før brug, da cremeresterne ødelægger elasticiteten.

Strømperne bør vaskes dagligt i hånden eller maskine uden brug af skyllemiddel for at bevare elasticiteten og dermed kompressionseffekten. Strømperne skal lufttørres fladt på et håndklæde og må ikke hænge eller komme i tørretumbler.

Har du spørgsmål eller brug for et hjælpemiddel?

Hvis du har brug for hjælp til at tage strømperne af og på, kan kommunens terapeuter hjælpe dig med teknikker eller oplære dig i at bruge et hjælpemiddel.

Du er velkommen til at kontakte visitationen på tlf. 79 72 74 00 alle hverdage fra kl. 08.30 - 12.00.

Pjecen er udarbejdet i samarbejde mellem Billund Kommune og repræsentant for de praktiserende læger.

Pjecen er senest revideret i september 2025.