



Steunkousen of Compressiekousen ?

Zowel steunkousen als compressiekousen zijn goed voor je benen. Ze oefenen druk uit op je benen, zorgen voor een betere doorbloeding en voorkomen of verminderen spataderen. Toch is er een groot verschil tussen beide kousen.

Steunkousen

Steunkousen zijn een aanrader voor iedereen die lang zit of lang recht staat. Net als een zittend is ook een rechtstaand beroep belastend voor de benen. Een steunkous zorgt voor een lichte druk over het volledige been waardoor de bloedsomloop gestimuleerd wordt en vermoeide of zware benen kunnen verholpen worden.

Iedereen kan steunkousen dragen. Je hebt er geen doktersvoorschrift voor nodig.

Compressiekousen

Therapeutische compressiekousen zijn anatomisch gebreid voor een betere pasvorm. Deze kousen oefenen niet overal evenveel druk uit. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. Op deze manier wordt de terugvloeï van het bloed in de aders richting het hart bevorderd en zal de zwelling in je benen afnemen.

Vermits compressiekousen worden beschouwd als medisch hulpmiddel, worden zij onderworpen aan een strikte controle van de gerealiseerde druk die zal worden uitgedrukt in millimeter kwik (mmHg). Er bestaan 3 compressieclassen :

° Klasse 1 (15-20 mmHg), een lichte compressie met eerder preventieve werking bij :

- vermoeide, zware benen
- lichte zwelling van voeten, enkels en benen
- spataderen
- zwangerschap
- zittend of staand beroep
- lange bus- of autorit of vlucht met vliegtuig

° Klasse 2 (20-30 mmHg), een gemiddelde compressie met therapeutische werking bij :

- spataderen met oedeem
- pijnlijke benen
- operatie of strippen van spataderen
- lymfoedeem van armen of benen

° Klasse 3 (30-40 mmHg), een zware compressie met therapeutische werking bij :

- ernstige spataderen met oedeem
- ernstig lymfoedeem van armen of benen
- zware chirurgie aan de aders

Op het voorschrift voor je compressiekousen zal je arts steeds de drukklasse vermelden die voor jou nodig is. Daarnaast vermeldt hij ook de lengtemaat. Compressiekousen zijn verkrijgbaar als kniekous, dij-kous of als (zwangerschaps-)panty.

Je apotheker helpt je om de juiste maat voor je compressiekous te vinden. Deze maat wordt bepaald aan de hand van verschillende meetpunten op het been. De maatopname gebeurt best 's morgens als het been nog niet gezwollen is. Met behulp van een maattabel wordt dan de correcte maat voor je kousen gevonden.



Het aan- en uittrekken van de kousen kan lastig zijn. Je apotheker zal uitleggen en tonen hoe je dit moet doen. Indien nodig kan je gebruik maken van een aantreksokje of een aantrekhelp. Om het aantrekken te vergemakkelijken en de kous bovendien te beschermen tegen beschadiging door scherpe nagels of juwelen, kan je speciale rubberen handschoenen gebruiken met profiel aan de binnenzijde waarmee je meer grip hebt op de kous. Trek de kous beetje bij beetje omhoog zonder aan de boord te trekken. Zorg ervoor dat er geen plooien in de kous komen, die kunnen immers irritaties of insnoeringen veroorzaken. Met de handschoenen kan je over de kousen strijken om de plooien weg te werken.

Niet alleen om hygiënische redenen doe je er goed aan om je kousen dagelijks te wassen. Het verlengt ook de kwaliteit en de levensduur van de kousen en voorkomt huidirritatie. Was de kousen in de wasmachine op 30° en gebruik een fijnwasmiddel maar géén wasverzachter. Het drogen gebeurt best vlak en niet in de zon of op de verwarming. Gebruik geen droogkast. Zorg ook voor een goede huidverzorging. Droge, ruwe huid zal de kousen sneller doen slijten.

bron : Patiëntenfolder JOBST apotheek_NL