

Handleiding Therapeutisch Elastische Kousen



www.oimbrabant.nl

Uitgave november 2008

OIM *Brabant*

Dynamisch in vooruitgang

Elastische kousen bij beenklachten

Therapeutisch elastische kousen worden voorgeschreven bij beenklachten. Beenklachten die vaak worden veroorzaakt door een stoornis in het bloedvatenstelsel van het been. Dit vaatstelsel is belangrijk bij de aan- en afvoer van het bloed. Het hart pompt het bloed naar de voeten, maar het is zelf niet in staat het bloed ook weer omhoog te pompen. Hierbij heeft het de hulp nodig van de kuitspier die als een soort spierpomp werkt. Bij elke beweging spant de kuitspier zich waardoor het bloed in de aderen naar het hart wordt geperst. Als de spierpomp niet meer goed werkt, wordt het bloed niet goed afgevoerd. Dan ontstaan beenklachten en aandoeningen zoals spataderen, dikke en pijnlijke benen, vermoeidheid, kramp en vochtophoping(oedeem).

Met een aanvraag van uw arts of specialist - voorzien van een medische indicatie - kunt u bij OIM Brabant een afspraak maken voor het aanmeten van elastische kousen in een van onze locaties. De kousen worden aangemeten op oedeemvrije benen. Bij veel oedeem moeten de benen wel gezwachteld worden. Als de kousen worden aangemeten - en bij het afleveren - krijgt u instructies van de behandelaar over het aan- en uittrekken en onderhoud van de kousen. Ook wordt er een controleafspraak gemaakt.

De functie van elastische kousen

Therapeutisch elastische kousen zorgen voor steun aan en druk op het been. De druk van de kous is het hoogst bij de enkel en neemt naar boven geleidelijk af. Door de druk wordt de bloedsomloop in het been gestimuleerd. De bloedafvoer uit het onderbeen herstelt zich hierdoor. Het bloed gaat weer sneller stromen en de klachten verminderen.

Aantrekken
van de
kousen



Verschillende kousen

Aantrekken van kousen

Kousen zijn verkrijgbaar in verschillende lengtes, drukklassen met of zonder naad. Naar aanleiding van het voorschrift van de arts kunnen wij u adviseren.

In de elastische kousen zijn elastische draden verwerkt voor de juiste druk op het been. De kousen lijken kleiner dan uw gewone kousen. Ze zijn ook wat moeilijker aan- en uit te trekken.

- Trek de kousen 's morgens aan;
- Draag bij het aan- en uittrekken geen scherpe sieraden;
- Pak de kous niet met uw nagels vast;
- Gebruik rubber handschoenen met noppen voor meer grip op de kous;
- Gebruik een hulpmiddel voor het aan en uittrekken.

Als u geen aantrekhelp gebruikt, maar alleen het gratis bijgeleverde aantreksokje, gaat het als volgt:

- 1 Keer de kous binnenste buiten tot aan de hiel, zodat het voetgedeelte in de kous blijft;
- 2 Rek met beide handen de voetopening uit. Steek uw voet in het voetgedeelte en trek de kous tot aan de wreef;
- 3 Pak nu het boord vast en trek de kous over de voet en de hiel tot voorbij de enkel. Dit kan niet in één keer. Trek de kous zover mogelijk op, sla dan de boord terug naar de enkel en trek dan de dubbelgeslagen kous omhoog. Herhaal dit tot de kous op de juiste hoogte zit;
- 4 Gebruik bij het omhoog brengen en verdelen van de kous de rubber handschoenen. Hiermee heeft u meer grip op de kousen.



Uittrekken van kousen

- 1 Sla de bovenkant van de kous om en trek haar langzaam naar beneden;
- 2 Gebruik nu ook weer de handschoenen om de kous verder uit te trekken.

Het onderhoud van uw kousen

De kousen minimaal om de 2 dagen wassen, bij voorkeur met een speciaal wasmiddel voor elastische kousen. De kousen niet in het sop laten staan, maar direct uitspoelen en droogrollen in een handdoek (niet in de centrifuge of droger). De kousen verdragen geen zalf, bodylotion en wasverzachter.

Vergoeding van de kousen

De elastische kousen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Het aantal kousen en de frequentie van de vergoeding is afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Bij elke verstrekking is een aanvraag met medische indicatie van een arts of medisch specialist nodig. De vergoeding van aan- en uittrekmiddelen is afhankelijk van uw zorgverzekeraar.

Patiëntenverenigingen

Bij vaat-en/of beenproblemen kunt u voor informatie terecht bij patiëntenverenigingen.

Vereniging van Vaatpatiënten (VVVP)

Prof. Bronkhorstlaan 2, 3723 MB Bilthoven

Postbus 132, 3720 AC Bilthoven

Tel. (030) 659 46 51

Fax (030) 656 36 77

E-mail: info.vvvp@shhv.nl

www.vvvp.nl



Stichting Werkgroep Lymfoedeem (SWL)

Munt 70, 8446 AJ Heerenveen

Secretariaat: tel. (0595) 44 44 26

E-mail: hg.laros@planet.nl

Telefonisch spreekuur: mevr. M. Beusekom, tel. (033) 475 15 64

- Belangenbehartiging
- Informatieverstrekking aan patiënten en hulpverleners
- Telefonische informatieverstrekking
- Landelijke voorlichtingsdagen voor hulpverleners
- Periodieke nieuwsbrief SWL

Klachten- procedure

OIM Brabant stelt alles in het werk om de levering van de producten zonder problemen te laten verlopen en wil ook graag de kwaliteit blijven verbeteren.

Mocht u desondanks niet tevreden zijn over het product of over de dienstverlening, dan kunt u deze klacht bespreken met uw behandelaar. Die maakt hier ook een verslag van.

Als de klacht niet tot uw tevredenheid wordt opgelost, kunt u uw klacht ook schriftelijk indienen bij de onafhankelijke klachtencommissie via ons klachtenformulier. Dit klachtenformulier is aanwezig op alle locaties en kunt u sturen naar het Revalidatiecentrum Breda, t.a.v de klachtencommissie, Brabantlaan 1, 4817 JW Breda. De klachtencommissie behandelt uw klacht volgens de klachtenprocedure.

Levertijden en garantie

Informatie over de levertijd van uw hulpmiddel en de geldende garantieregelingen zijn na te lezen in de algemene folder van OIM Brabant.

Bezoek voor meer informatie en
andere producten onze website
www.oimbrabant.nl

OIM Brabant - Breda

Locatie: Revalidatie Centrum Breda
Brabantlaan 1, 4817 JW Breda
Telefoon (076) 533 18 00

OIM Brabant - Bergen op Zoom

Locatie: Lievevrouwe ziekenhuis
Boerhaaveplein 3, 4624 VT Bergen op Zoom
Telefoon (0164) 211 447

OIM Brabant - Roosendaal

Locatie: Orthopedische schoenmakerij
Jan Vermeerlaan 253a, 4703 KW Roosendaal
Telefoon (0165) 536 242

OIM *Brabant*

Dynamisch in vooruitgang