



Het kousen ABC

Pocketgids therapeutisch elastische kousen





Welkom bij OIM Orthopedie

In deze pocketgids vind je op alfabetische volgorde beknopte uitleg van allerlei begrippen uit de wereld van therapeutisch elastische kousen. Neem deze gids eens door en haal uit je kousen wat erin zit.

OIM Orthopedie is al veertig jaar dé specialist in therapeutisch elastische kousen (TEK) en andere medische compressiehulpmiddelen. Onze steunkousen zijn alleen met verwijzing van huisarts of medisch specialist te krijgen.

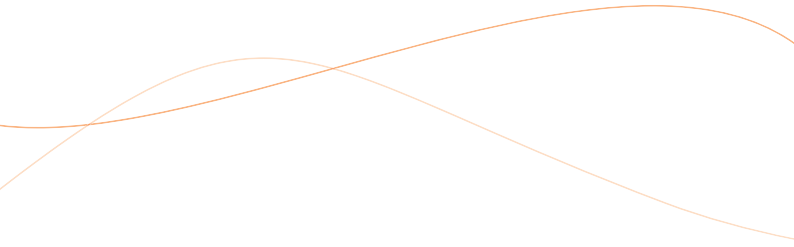
- ✓ Uitstekende kwaliteit compressiehulpmiddelen*
- ✓ Contracten met alle zorgverzekeraars
- ✓ Zoveel mogelijk geholpen worden door hetzelfde gezicht

* Onze compressiehulpmiddelen voldoen aan de hoge kwaliteitseisen van de Lijst van Bernink en wij leveren compressiezorg in lijn met het Hulpmiddelen Kompas.

Aantrekken

Trek je kousen 's morgens aan, dan zijn je benen het minst opgezwollen. Doe de kousen uit voor het slapen gaan. Aantrekken van je therapeutisch elastische kousen kan het beste met een aan- en uittrekhulp. Er zijn verschillende van dit soort handige oplossingen beschikbaar. Dankzij sommige heb je minder kracht in je handen en armen nodig, andere zorgen ervoor dat je niet hoeft te bukken. Vermijd trekken aan de boord van de kousen met scherpe nagels zonder handschoenen.

Als je het moeilijk vindt om een keuze te maken voor een aantrekhulpmiddel en graag instructies ontvangt hoe deze te gebruiken, dan kun je terecht bij een ergotherapeut. Voor vergoeding van een uitgebreid aantrekhulpmiddel hebben wij een rapportage van de ergotherapeut nodig. Vaak wordt advies van de ergotherapeut vergoed uit de Basisverzekering. Het is dan wel belangrijk dat je bij het aan- en uittrekken niet al geholpen wordt door de thuiszorg. Ergotherapeuten zijn niet bij OIM Orthopedie in dienst, maar er is er altijd wel eentje in de buurt. Even zoeken op internet of informeren bij de huisarts kan uitkomst bieden.



Afzakken

Het is normaal dat je kousen gedurende de dag een beetje afzakken. Dit komt doordat je in beweging bent. Door je kousen dagelijks te wassen, komen ze weer terug in de oorspronkelijke vorm en zakken ze minder vaak af. Maar als dat ondanks het wassen wel regelmatig gebeurt, dan is het verstandig even contact met ons op te nemen voor een maatcontrole.

Allergie

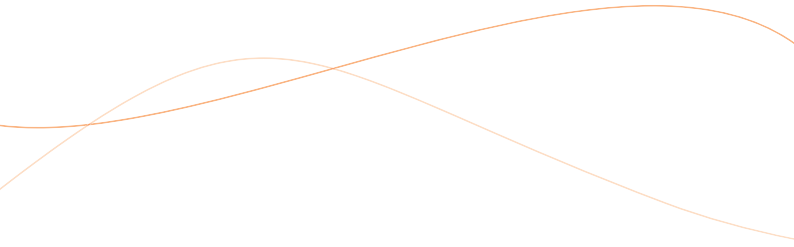
Heb je een gevoelige huid? Sommige mensen hebben last van huidirritatie door het materiaal van de siliconenboord. Dit is meestal eenvoudig op te lossen door een beetje talkpoeder op de binnenkant van de boord te strooien. We horen ook van sommige klanten dat ze de kous binnenstebuiten dragen zodat de boord geen contact met de huid maakt. Let op dat je de boord niet omvouwt, want dan ontstaat te veel druk.

Bodylotion, crèmes, olie, vet, zalf

Breng geen olie, zalf of vet op de huid aan onder je therapeutisch elastische kousen. Je kousen zijn niet bestand tegen vetten en oliën in bodylotions en crèmes. Bij veelvuldig gebruik kunnen de elastische draden in je kousen knappen. Hebben je kousen een rubberen latexrand, dan kan die aangetast worden. Verwijder crème- of zalfresten met water en milde huidvriendelijke zeep. 's Avonds na het uittrekken van je kousen kun je natuurlijk wel je eigen bodylotion of crème gebruiken. Voor overdag hebben wij eventueel verzorgingsmiddelen beschikbaar die je kousen niet aantasten. Informeer ernaar bij je adviseur.

Draagadvies

Therapeutisch elastische kousen draag je alleen overdag en niet 's nachts. Steunkousen hebben alleen hun medische werking als je ze conform ons advies draagt. In de meeste gevallen is dat dagelijks. Maar soms, bijvoorbeeld bij een staand beroep of bij lichte klachten, is het voldoende je kousen alleen te dragen tijdens je werk of bij zware belasting van je benen zoals lang staan, zitten of reizen.



Droge huid

Heb je last van een droge huid? Je kunt je huid verzorgen met speciale huidverzorgingsproducten. Doe dit bij voorkeur 's avonds, nadat je de kousen uitgetrokken hebt. Vraag ons om advies en informeer naar het aanbod, dan weet je dat de middelen die je gebruikt het elastiek in je therapeutisch elastische kousen niet aantasten.

Gelijk verdelen van de kous

Er zit altijd veel lengterek in therapeutisch elastische kousen. Je steunkousen zitten alleen goed als je ze gelijkmatig verdeelt. Kniekousen moeten altijd twee vingers uit de knieholte zitten. Vermijd trekken aan de boord van de kous. Anders rekt hij uit of trek je deze stuk. Blijven er na gelijkmatig verdelen toch rimpels in de kous zitten, neem dan contact met ons op. Therapeutisch elastische kousen hebben alleen hun medische werking als je ze juist draagt.

Jeuk na het uittrekken?


Krijg je jeuk na het uittrekken van de therapeutisch elastische kousen? Dit kan komen omdat de oppervlakkige huidvaatjes zich weer vullen met bloed. Dit kan kortdurende jeuk veroorzaken. Dit verdwijnt meestal vanzelf. Je kunt eventueel ook huidverzorgingsmiddelen gebruiken. Of een koude douche nemen. Brrrr....

Klamme voeten of benen na het douchen?

Kom je net uit bad of onder de douche vandaan, dan zijn je voeten en benen soms nog wat vochtig. Dit kan ervoor zorgen dat aantrekken van je kousen lastiger gaat. Strooi dan wat talkpoeder over je handen en verdeel dit over je voeten en benen. Dan wordt het aantrekken makkelijker.

Kleur van de kousen

Tegenwoordig zijn niet-medische steunkousen er in allerlei modieuze kleuren en prints. Voor therapeutische elastische kousen is de variatie minder groot. Waaruit je kunt kiezen is afhankelijk van welke kous je nodig hebt. Tip: draag over je therapeutisch elastische kousen een modieuze panty die goed bij je outfit past.



Knippen in je kousen

Knip niet in je therapeutisch elastische kousen. Dan gaan ze stuk en verliezen ze hun medische werking.

Kousen met open teen


Gebruik bij kousen met open teen het bijgeleverde aantreksokje.

Losse draden?

Knip nooit losse draadjes af, dan is de kans groot dat de kous stuk gaat en zijn werking verliest.

Rubberen handschoenen

Het is handig als je speciale rubberen handschoenen draagt bij het aan- en uittrekken. Je kunt de kous dan beter positioneren omdat je meer grip hebt en minder kracht hoeft te zetten. Het voorkomt ook dat je met je nagels de kous beschadigt. Informeer bij ons naar ons assortiment.

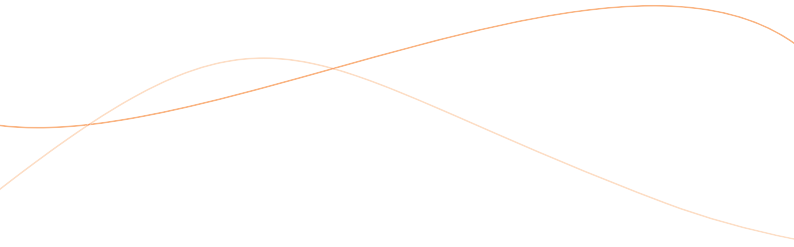


's Nachts kousen dragen

Therapeutisch elastische kousen draag je alleen overdag. Als je in bed ligt, is de druk in je slagaders een stuk lager dan wanneer je staat of zit. De druk die een kous geeft, wordt dan relatief te hoog ten opzichte van de inwendige druk in de slagaders. Dit zou de bloedcirculatie kunnen belemmeren. Bij lymfoedeem kun je oudere kousen eventueel ook 's nachts gebruiken, maar doe dit alleen in overleg met je TEK adviseur.

Strak of te strak?

Therapeutisch elastische kousen zitten altijd strak en zullen nauw om je armen of benen sluiten. Daar zul je in het begin even aan moeten wennen. Therapeutisch elastische kousen zorgen voor precies genoeg druk zodat je bloed en lymfevocht weer beter worden afgevoerd. Heb je het gevoel dat ze te strak zitten? Neem dan contact met ons op voor overleg.



Te lange kousen?

Als je nieuwe kousen de eerste keer aantrekt, dan lijkt het soms alsof ze te lang zijn. Als je de kousen één keer wast, is dit vaak niet meer het geval. Kousen kunnen ook te lang lijken als ze te hoog worden opgetrokken. Trek bij het aandoen van je kous niet te hard aan de kous en verdeel deze goed over je arm of been. Mochten je kousen dan nog te lang zijn neem dan contact op met je TEK adviseur. Vouw de rand niet dubbel. Dit veroorzaakt stuwing. De druk ter plaatse wordt te hoog en dat doet vaak pijn.

Zomerwarmte

Ook bij warm weer moet je je kousen dragen. Je hebt ze dan zelfs harder nodig. Je bloedvaten zetten dan extra uit waardoor je klachten verergeren. Ook hou je meer vocht vast en zullen je enkels en benen zonder de steun van je kousen dikker worden. Sommige klanten vinden het prettig om hun kousen met een plantenspuit nat maken. Er zijn ook verzorgingsmiddelen beschikbaar, zoals Aloë Vera gel, om de warmte te verzachten.



Contact

Heb je vragen of advies nodig? We zijn op werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer 088 3749 888. E-mailen kan ook: steunkousen@oim.nl.