

Ambulante compressietherapie (zwachtelen)

Bij een open been of vochtophoping in het been



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U heeft een open been (ulcus cruris) of vochtophoping in uw been (oedeem). Om dit te laten genezen of om vocht te doen verminderen, moeten we uw kuitspier helpen met het afvoeren van overtollig vocht. Dit doen we met behulp van ambulante compressietherapie, ook wel zwachtelen genoemd.

Wat is een open been of vochtophoping in het been?

Een open been of vochtophoping in de benen ontstaat vaak door een stoornis in de bloedsomloop. De oorzaak is meestal een gebrekkige bloedafvoer.

Uw bloed geeft zuurstof en voedingsstoffen af aan uw onderbeen en tenen. Daarna pompt uw kuitspier uw bloed weer richting uw hart. Het 'reist' dan tegen de zwaartekracht in (namelijk: naar boven). Kleppen in uw aderen zorgen ervoor dat uw bloed niet weer terug kan stromen. Wanneer uw kuitspierpomp en de kleppen in uw aderen niet goed werken ontstaat een vochtophoping. Dit kan leiden tot een open been of wondroos.

Wat is ambulante compressietherapie?

Willen we een open been genezen of vocht in de benen doen verminderen, dan moeten we uw kuitspier helpen met het afvoeren van overtollig vocht uit uw been. Dit doen we met behulp van ambulante compressietherapie, ook wel zwachtelen genoemd. Tijdens deze behandeling is het belangrijk dat u voldoende in beweging blijft en uw kuitspier gebruikt. Lopen is noodzakelijk. Vandaar ook dat we spreken van ambulante (=lopen) compressie (=door middel van drukverband).

Wie behandelt u?

De dermatoloog stelt de indicatie. De doktersassistente of verpleegkundig specialist zal de zwachtels aanbrengen. Thuis zal de thuiszorg of wijkverpleegkundige dit overnemen.

Wat gebeurt er allemaal bij deze behandeling?

We brengen de zwachtels stevig aan. Ze lopen van uw tenen tot aan uw knie. Dit ondersteunt uw kuitspier optimaal als u loopt of oefeningen doet. Hierdoor wordt het overtollige vocht afgevoerd door uw aderen.

We leggen de zwachtels meestal 3 keer per week opnieuw aan. Soms is het nodig om dit vaker te doen.

Heeft u een open been? Dan verzorgen we deze eerst met wondzorgmaterialen (voordat we de zwachtels aanbrengen).

Zijn er risico's verbonden aan de behandeling?

Heeft u last van een slechte bloedtoevoer? Dan passen we compressietherapie met enige voorzichtigheid toe. Soms passen we de therapie zelfs helemaal niet toe. Er zal namelijk nog minder bloed naar uw tenen stromen wanneer de zwachtels (te strak) worden aangelegd. Dit kan leiden tot pijn. Merkt u dat u veel pijn heeft als de zwachtels om uw been zitten? Of verkleuren uw tenen blauw of wit? Neem dan contact met ons op.

Ook kan er door het zwachtelen in één keer veel vocht in de bloedbaan komen. Dit leidt bij sommige mensen tot benauwdheid. Mocht u benauwdheid ervaren, neem dan contact met ons op.

Zijn er alternatieven mogelijk?

Er zijn eigenlijk geen goede alternatieven voor ambulante compressietherapie. We kijken natuurlijk wel wat het onderliggende probleem is van de vochtophoping in uw been. Wanneer mogelijk behandelen we u hier ook voor. Vaak blijft ambulante compressietherapie wel een ondersteunende behandeling.

Er bestaan verschillende soorten zwachtelmaterialen en verbanden. Vraag de dermatoloog gerust om informatie.

Oefeningen

Ambulante compressietherapie is het meest effectief wanneer u veel loopt en oefeningen doet. Op deze manier wordt uw kuitspier optimaal ondersteund. Hieronder leest u enkele tips:

- **Stimuleer uw kuitspier**
Beweeg voldoende om de kuitspier te stimuleren. Maak bijvoorbeeld dagelijks een wandeling. Mocht dit niet mogelijk zijn doe dan oefeningen.
- **Oefeningen**
Ga op uw tenen staan en zak daarna weer langzaam terug naar de

beginpositie. Herhaal deze beweging.

Draai rondjes met uw voeten. Draai uw voeten naar buiten en naar binnen.

- **Wikkel uw voeten goed af bij het wandelen**

Zorg dat u bij iedere stap steeds landt op het achterste gedeelte van uw voet. Zet af met het voorste gedeelte van uw voet.

- **Benen omhoog**

Leg uw benen wat omhoog op een krukje wanneer u op de stoel zit.

Na de behandeling: therapeutisch elastische kousen

Is het vocht uit uw been verdwenen? Vaak worden daarna therapeutisch elastische kousen aangemeten. Deze kousen zullen ervoor zorgen dat u been slank blijft. Draag de kous overdag. U mag deze 's nachts afdoen.

Belangrijk

Neem contact op met de thuiszorg of wijkverpleegkundige als:

- u merkt dat het vocht snel wegtrekt uit het been, waardoor de zwachtels los gaan zitten.

Neem contact op met het ziekenhuis en haal de zwachtels van het been als:

- u merkt dat u veel pijn heeft als de zwachtels om uw been zitten;
- als uw tenen blauw of wit verkleuren;
- als u last krijgt van benauwdheid.

U kunt contact opnemen met het ziekenhuis via telefoonnummer 088 – 066 1000.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de dermatoloog of aan de medewerkers van de polikliniek Dermatologie te stellen. U bereikt de polikliniek Dermatologie via telefoonnummer 088 - 066 1000.





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

[ommelandenziekenhuis.nl](https://www.ommelandenziekenhuis.nl)

T 088 - 066 1000

OZG (02-19) DER 534