

Patienteninformation: Oberschenkel-Kompressionsstrümpfe

Wie ziehe ich Kompressionsstrümpfe an?

Die Strümpfe immer mit Gummihandschuhen anziehen!



Variante 1

- 1 (Sitzend) den Hafrand umlegen/das obere Ende des Strumpfes mit beiden Händen halten. (Bei zehenfreiem Strumpf verwenden Sie den Gleitsocken/Anziehhilfe)



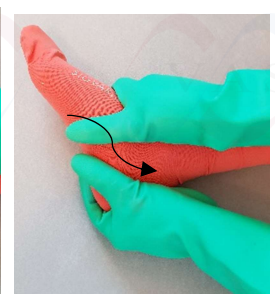
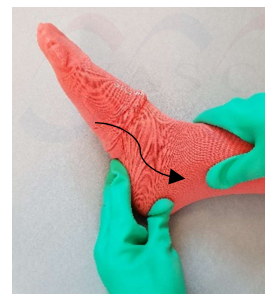
- 2 Mit wenig Kraft so weit wie es geht nach hinten ziehen



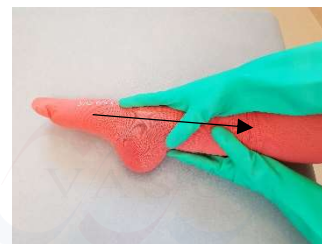
- 3 Fuss mit beiden Händen fassen und nach hinten streichen/gleiten



- 4 Mit einer Hand die Ferse fassen und mit der anderen Hand am Fussrücken Stück für Stück nach hinten streichen



- 5 Falten im Fussbereich mit den Handschuhen zu sich streichen



- 6 Mit leichtem Zug den Strumpf faltenfrei über das Knie gleiten, danach den Strumpf bis zwei Fingerbreit unter das Gesäss verteilen



- 7 (Bei zehenfreiem Fuss) Anziehhilfe/Gleitsocke herausziehen



Variante 2

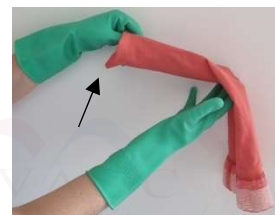
- 1 Wenden Sie die Kompressionsstrümpfe bis zur Ferse, dass die Etikette nach aussen schaut



- 2 Stossen Sie die Fussspitze bis zur Ferse wieder zurück



- 3 Darauf achten, dass die Ferse nach unten gerichtet ist



- 4 Ziehen Sie nun den Strumpf bis zur Ferse über den Vorfuss



- 5 Nehmen Sie den restlichen Strumpf vorne am Hafrand in die Hände und ziehen Sie nach und nach den Kompressionsstrumpf über den Fussrücken zur Ferse hin



- 6 Ziehen Sie den Strumpf etappenweise mit Zug über den Unterschenkel bis hoch zum Knie. Dann den Strumpf weiter bis über den Oberschenkel gleiten



- 7 „Verteilen“ Sie anschliessend den Strumpf gleichmässig mit beiden Händen bis er faltenfrei ist



Waschen:

Alle zwei bis drei Tage, Handwäsche oder 30 — 40 Grad in der Waschmaschine (ohne Weichspüler).

Am Abend nach dem Tragen des Strumpfes:

Die Beine immer gut mit einer rückfettenden Hautpflege pflegen, damit die Haut nicht austrocknet.

Weitere hilfreiche Tipps zum An- und Ausziehen mit Videolink:

<https://shop.sigvaris.com/de-ch/pages/effektive-tipps-zum-an-und-ausziehen-von-kompressionsstrumpfen>

