

Patienteninformation: Unterschenkel-Kompressionsstrümpfe

Wie ziehe ich Kompressionsstrümpfe an?

Die Strümpfe immer mit Gummihandschuhen anziehen!



Variante 1

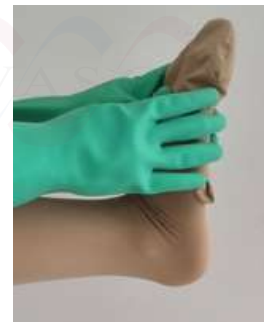
- 1 (Sitzend) den Hafttrand umlegen/das obere Ende des Strumpfes mit beiden Händen halten. (Bei zehenfreiem Strumpf verwenden Sie den Gleitsocken/Anziehhilfe)



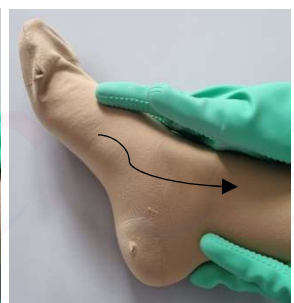
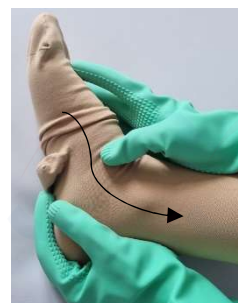
- 2 Mit wenig Kraft so weit wie es geht nach hinten ziehen



- 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 bis in die Mitte des Unterschenkels und anschliessend bis zwei Fingerbreit unter die Kniekehle faltenfrei 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 Mit leichtem Zug bis in die Mitte des Unterschenkels und anschliessend mit beiden Händen die restlichen Falten im Fussbereich herausstreichen



- 7 „Verteilen“ Sie anschliessend den Strumpf gleichmässig und faltenfrei mit beiden Händen bis zwei Fingerbreit unter die Kniekehle



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>

