

Dermatologie
040 286 4862

Wat je moet weten als je een behandeling met zwachtels krijgt

Je bent bij de dermatoloog (huidarts) geweest en jouw benen zijn met druk gezwachteld. We geven je daarover graag enige verdere informatie en instructie.

Doel

Door het zwachtelen wordt de bloedafvoer vanuit het been naar het hart bevorderd. Hierdoor ontstaat vermindering van druk in de bloedvaten en vermindering van vocht in de benen, wat leidt tot een betere doorbloeding van de huid. Door deze betere doorbloeding krijgen de huid en andere weefsels weer zuurstof en voedingsstoffen. Eventuele wonden genezen sneller of worden voorkomen. De zwachtels moeten druk geven op het been en horen dus strak te zitten.

Thuis

Je hoeft thuis niets te doen aan de zwachtels. Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat de zwachtels dag en nacht om blijven tot aan het volgende bezoek aan het dermatologisch dagcentrum. Als de thuiszorg is ingeschakeld kun je wachten totdat deze komt. De verpleegkundige verwijdt de zwachtels dan en brengt nieuwe aan. De zwachtels moeten droog gehouden worden.

Wanneer neem je contact op met dermatologisch dagcentrum

- Als je pijn hebt ten gevolge van de druk van de zwachtels, wandel dan eens tien minuten zonder te stoppen. Als de pijn na die tien minuten weg is, zitten de zwachtels goed. Als de pijn dan toch blijft aanhouden, mag je boven of onderaan een klein stukje in knippen.
- Helpt dat niet, dan mag je het dermatologisch dagcentrum bellen. Telefoon: 040-286 41 84 (op werkdagen tussen 08.00-17.00 uur).
- Bij abnormale donkere of witte verkleuring van de tenen kun je het beste contact met ons opnemen. Enige blauwe verkleuring van de tenen, die na het lopen wegtrekt is normaal.

Adviezen en oefeningen

Wij adviseren je om per dag een half uur te lopen naast je normale activiteiten.

De compressietherapie (=zwachtelen) is pas effectief bij een goede kuitspier pompfunctie.

Als je niet zo mobiel bent, kun je een aantal oefeningen doen, waarbij de kuitspier wordt geactiveerd:

- De tip-toe oefening. Hierbij gaat je op jouw tenen staan en weer op jouw platte voet; op de tenenenz.
- Rondjes draaien met de voet.
- Alfabet schrijven met de voet.
- Leg, als je zit, de benen hoog.
- In bed is het ook goed om jouw benen iets hoger te leggen door bijvoorbeeld een kussen onder het matras te leggen.
- Als je langer stil staat (stil staat / moet staan), is het goed om de benen/voeten steeds te verplaatsen zodat je niet echt continu op jouw voeten rust.
- Het is belangrijk om bij het lopen jouw voeten goed af te wikkelen. Bij gebruik van een rollator of als de voet afwikkelen moeilijk is, doe dan wat extra oefeningen zoals hierboven beschreven zijn
- Het kan zijn dat jouw schoenen met zwachtels aan niet passen. Zorg echter wel voor goed schoeisel, bij voorkeur met veters of klittenband. Met loszittende pantoffels of slippers kun je jouw voet niet goed afwikkelen en is het effect van de therapie minder.
- Meestal kun je gewoon auto rijden met zwachtels.

Duur van de behandeling

Jouw dermatoloog spreekt af hoe vaak je per week gezwachteld moet worden. Wanneer het vocht uit jouw benen is en/of jouw wond genezen is, wordt meestal een steunkous aangemeten. Tot deze klaar is wordt er door gezwachteld of krijg je een tijdelijke kous. Jouw arts spreekt af hoe lang je deze moet dragen.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je nog vragen over de behandeling, neem dan contact op met de medewerkers van het dermatologisch dagcentrum,
Telefoon: 040 - 286 41 84.

Met algemene vragen kun je terecht bij jouw behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/der062-compressieverband-zwachtelen/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DER062
08-07-2022