

Informatie over het zwachtelen

U ontvangt deze informatie, omdat u op advies van de huisarts of specialist wordt gezwachteld. In deze folder leest u waarom u gezwachteld wordt en wat uzelf en de wijkverpleging de komende tijd kunnen doen.

Waarom zwachtelen?

Uw benen worden de komende tijd gezwachteld om het vocht in uw benen te verminderen en de bloedsomloop te verbeteren. Zwachtels zorgen voor druk op uw been. Door het lopen of bewegen drukken de zwachtels tegen uw kuitspier. Die spier zorgt ervoor dat de vaten worden samengeperst en het vocht in uw benen afneemt. Uw benen worden daardoor dunner.

Hoe gaat het zwachtelen?

Er zijn verschillende soorten zwachtels. De wijkverpleging kijkt welke zwachtels het beste bij u passen.

Krijgt u klittenbandzwachtels? Dan legt de wijkverpleging uit hoe u deze aan moet doen. En zelf strakker kunt doen.

De wijkverpleging komt dan eens per week langs om te meten of het vocht in uw benen afneemt.

Krijgt u een ander type zwachtel? Dan komt de wijkverpleging langs om de zwachtels bij u aan te brengen.

Hoe vaak u wordt gezwachteld, hangt af van uw persoonlijke situatie. Meestal is het één tot twee per week, gedurende een paar weken.

- 24uur -

Wat kunt u zelf doen?

- De klittenbandzwachtel kunt u 's nachts uitdoen. Laat de andere zwachtels dag en nacht zitten. Doet u dat niet, dan neemt het vocht weer toe in uw benen. Het zal dan langer duren voor het vocht uit uw benen is verdwenen en u kunt stoppen met zwachtelen.
- Houd uw zwachtels droog. Overleg met de wijkverpleging wat u kunt doen om uw zwachtels tijdens het douchen droog te houden.
- Leg uw benen omhoog (horizontaal) wanneer u zit. Zo voorkomt u dat vocht in uw benen komt. Mogelijk kunt u het voeteneind van uw bed iets hoger maken.
- Probeer uw dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk te blijven doen. U mag gewoon fietsen en autorijden.
- Lang stilstaan of lang zitten is slecht voor de doorbloeding. Probeer dit te vermijden. Beweeg gedurende de dag regelmatig! Wandel daarnaast ook minimaal 30 minuten per dag. Dit helpt mee om het vocht te verminderen in uw been. Wikkel uw voeten goed af bij het wandelen en zorg voor gemakkelijke platte schoenen die niet te strak zitten. Ook als u kramp krijgt, is het goed om een stukje te lopen.
- U kunt ook oefeningen doen wanneer u zit. Draai bijvoorbeeld een aantal keren per dag rondjes links of rechtsom, of schrijf het alfabet met uw voet.



Wanneer neemt u contact op met de wijkverpleging?

- Als u hevige pijn voelt aan uw benen, voeten of tenen.
- Als u merkt dat de zwachtels te straks zitten en uw tenen wit worden.
- Als u kortademig wordt.
- Direct na het zwachtelen kunnen de tenen soms blauw zijn.
Als de verkleuring niet verdwijnt als u de benen beweegt, neem dan ook contact op.

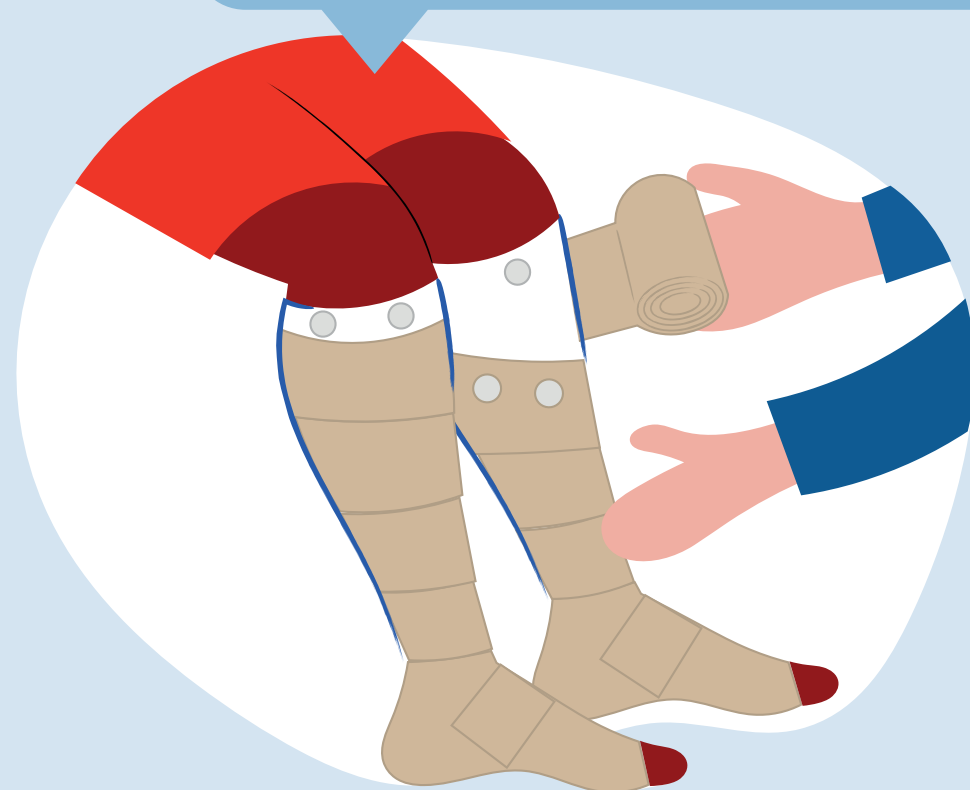
Steunkousen

Uw arts heeft aangegeven of u steunkousen krijgt, als het vocht uit uw benen is verdwenen. Soms is dit ook niet nodig. Deze kousen zorgen ervoor dat het vocht niet weer terugkomt in uw benen. Het is belangrijk dat u de steunkousen dagelijks bij het opstaan aantrekt en voor het slapen uittrekt. In het belang van uw gezondheid en om te voorkomen dat er zich opnieuw vocht gaat ophopen in de benen. De steunkous moet bij u worden aangemeten. Dit aanmeten gebeurt door een compressietherapeut. U maakt zelf de afspraak bij de compressietherapeut. De afspraak dient plaats te vinden drie weken nadat het zwachtelen is gestart. Het is belangrijk dat u de zwachtels blijft dragen tot de afspraak met de compressietherapeut, ook op de dag van de afspraak. Anders neemt het vocht in uw benen weer toe en kunnen de steunkousen niet worden aangemeten. Na het aanmeten draagt u de zwachtels tot u de steunkousen ontvangt en gaat dragen.

Vragen?

Voor vragen rondom het zwachtelen neemt u contact op met de wijkverpleging.

Informatie over het zwachtelen



Voor meer info over zwachtelen, scan de QR-code. Dit is een uitgave van

