

Wat u kunt verwachten bij zwachtelen

Uw been wordt de komende tijd gezwachteld om het vocht in uw been te verminderen. De zwachtels geven steun aan uw been en helpen het vocht om weer omhoog te stromen. Dit heet compressietherapie. Daardoor wordt uw been minder dik en voelt het minder zwaar aan. Er zijn verschillende soorten zwachtels. De wijkverpleging kijkt welke het beste bij u passen. Hoe vaak u gezwachteld wordt, hangt af van uw situatie. Zwachtels worden meestal vergoed vanuit de basisverzekering. De kosten vallen wel onder het eigen risico. Controleer daarom altijd uw polis.



Klittenbandzwachtel

Deze kunt u zelf aandoen en strakker doen. De wijkverpleging legt uit hoe u dat doet en geeft een handige instructie om terug te lezen.

- De zorg komt minder vaak langs.
- U kunt gewoon uw schoenen aan.
- U kunt ze 's nachts loshalen.
- U kunt ze loshalen voor het douchen.
- De wijkverpleging komt eens per week langs om te meten of het vocht in uw benen afneemt.

of



Zelfklevende verbandzwachtel

De wijkverpleging komt langs om deze zwachtels bij u aan te brengen.

- Meestal komt de wijkverpleging één tot twee keer per week, gedurende een paar weken. De wijkpleging brengt opnieuw zwachtels aan en meet of het been al slank genoeg is.
- De zwachtels draagt u dag en nacht.
- Als uw schoenen niet meer passen, kunt u op verbandschoenen veilig lopen. Deze moet u zelf aanschaffen.

Steunkousen

De wijkverpleging laat u weten of het teveel aan vocht uit uw been is verdwenen. Hierna zijn er twee opties: of u heeft steunkousen nodig, of niet. De steunkousen worden aangemeten door een compressietherapeut.

- U maakt zelf de afspraak bij de compressietherapeut. Bijvoorbeeld drie weken nadat het zwachtelen is gestart. Overleg dit met de wijkverpleging.
- 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.

Wat u zelf kunt doen bij zwachtelen

Belangrijke tips

- De zwachtels blijven 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 zetten.
- Probeer uw dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk te blijven doen. U mag gewoon fietsen en autorijden.
- Lang zitten of staan is niet goed voor uw doorbloeding. Probeer dit te vermijden. Beweeg regelmatig en wandel elke dag minstens 30 minuten. Dit helpt om het vocht in uw benen te verminderen. Draag comfortabele, platte schoenen die niet knellen. Krijgt u kramp? Loop even een stukje, dat helpt.
- Het is belangrijk om oefeningen te doen wanneer u zit: draai met uw voet een aantal keer per dag rondjes links- of rechtsom. Teken figuren in de lucht met uw voet, of trek afwisselend de tenen en de hakken op.

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 strak 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.

Meer weten? Scan de QR-code en lees meer informatie op [ikzorgzelf.nl](https://www.ikzorgzelf.nl).

