

INLEIDING	3
THERAPEUTISCHE COMPRESSIEKOUSSEN	4
WANNEER EN HOE LANG MOET U THERAPEUTISCHE COMPRESSIEKOUSSEN DRAGEN?	5
DOOR WIE EN WANNEER LAAT U DE MAAT OPNEMEN VAN UW KOUSEN?	6
TERUGBETALING	7
Lymfoedeem	
Chronische veneuze insufficiëntie	
AANTREKKEN VAN DE KOUS	9
Zonder aantrekhulp	
Met aantrekhulp	
UITTREKKEN VAN DE KOUS	15
ONDERHOUD EN WAS-INSTRUCTIES	16
EEN AFSpraak MAKEN	17

We hebben twee brochures over therapeutische compressiekousen ontwikkeld.

Deze brochure geeft praktische informatie over compressiekousen. Hier vindt u informatie terug over het doel, het comfort en hoe lang u de compressiekousen moet dragen. Verder wordt besproken wie dergelijke compressiekous mag aanmeten (om in aanmerking te komen voor terugbetaling) en wordt de terugbetaling van compressiekousen besproken. Tot slot worden tips gegeven over het aan- en uitdoen van de kousen en het onderhouden van de kousen.

Voor u compressiemateriaal laat aanmeten, is het belangrijk dat er een diagnose gesteld werd en dat er een deskundige evaluatie werd uitgevoerd van het oedeem. De gegevens om hiervoor een afspraak te maken vindt u achteraan in deze brochure terug.

De andere brochure geeft theoretische informatie over compressiekousen. Eerst worden de verschillende therapeutische compressiekousen besproken, vervolgens de mogelijke drukklassen, het visueel aspect van de kousen en tot slot de verschillende lengtes en mogelijke opties voor het opmeten van kousen.

THERAPEUTISCHE COMPRESSIEKOUSSEN

In de volksmond wordt vaak gesproken over steunkousen, sokken of alleen kousen. Door de vele misverstanden over kousen wordt het belang ervan vaak onderschat.

Therapeutische compressiekousen kunnen gedragen worden ter preventie of voor de behandeling van verschillende aandoeningen aan de arm/hand, been/voet, hoofd of romp.

Ter preventie van:

- X bloedklonters in de benen na een operatie of chirurgische ingreep;
- X terugkerende beenwonde of open been (ulcus);
- X het ontstaan van spataders bij risicogroepen (bijvoorbeeld staand beroep);
- X problemen na spataderoperaties.

Ter behandeling van:

- zwaartegevoel;
- spataders;
- bloedklonter in het diep bloedvatstelsel (diepe veneuze trombose);
- oude trombose in het been (post-trombotisch syndroom);
- zwelling (lymfoedeem, veneus oedeem, lipoedeem).

WANNEER EN HOE LANG MOET U THERAPEUTISCHE COMPRESSIEKOUSEN DRAGEN?

Of de therapeutische kous nu bedoeld is om de aandoening te behandelen of om deze te voorkomen, de kous wordt altijd overdag gedragen, wanneer u actief bent. 's Nacht, wanneer u niet actief bent, wordt de kous meestal uitgedaan.

Het is belangrijk om de kous onmiddellijk na het ontwaken aan te doen, om te vermijden dat door de zwaartekracht tijdens het rechtop staan de zwelling wordt uitgelokt.

Om een goed resultaat van de behandeling met een therapeutische kous te hebben, is het belangrijk dat de kous dagelijks gedragen wordt.

De therapeutische kous moet een comfortabel en ondersteunend gevoel geven. De kous mag zeker niet insnoeren, wonden of pijn veroorzaken. Als dit toch het geval is, is de kous niet geschikt voor u en moet u de kinesitherapeut van het lymfoveneus centrum contacteren.

DOOR WIE EN WANNEER LAAT U DE MAAT OPNEMEN VAN UW KOUSEN?

Kousen voor de behandeling van diepe veneuze trombose of zwelling van de benen, kunnen pas opgemeten worden wanneer de zwelling van het lidmaat maximaal afgenomen is door het toepassen van compressiewindels, oefentherapie en eventueel lymfedrainage. Er mag geen pitting meer aanwezig zijn. **Pitting betekent het aanwezig zijn van een kuil, nadat er met de duim op de huid gedrukt wordt.**



Pitting

Kousen ter preventie van bloedklonters, een terugkerende beenwonde of voor de behandeling van spataders kunnen onmiddellijk opgemeten worden.

Voor elk type therapeutische compressiekous moet er een maatname gebeuren. Na het nemen van de maat moet er een keuze gemaakt worden over het type kous en de compressieklasse. U vindt hier meer uitleg over in de brochure 'Therapeutische compressiekousen: theorie'.

TERUGBETALING

Om te kunnen genieten van een terugbetaling van de kousen door uw ziekenfonds moet de kous opgemeten worden door een erkend bandagist.



Opgelet: De therapeutische compressiekousen worden alleen terugbetaald in bepaalde gevallen! De terugbetaling is ook gelimiteerd, wat wil zeggen dat opties vaak niet terugbetaald worden. Informeer tijdens het nemen van de maat door de bandagist naar wat wel en wat niet in aanmerking komt voor terugbetaling.

LYMFOEDEEM

Armkous

Indicatie:

Bij lymfoedeem na totale of gedeeltelijke wegname van de borst.

Voorschrift:

Altijd laten opmaken door de geneesheer-specialist heelkunde, gynaecologie-verloskunde, fysische geneeskunde en revalidatie, radiotherapie, kindergeneeskunde of medische oncologie.

U hebt recht op:

Vier handschoenen en twee armkousen per jaar (het jaar begint vanaf de datum waarop de kous werd goedgekeurd).

Opmerkingen:

Armkous en handschoen moet uit twee aparte delen bestaan. De compressieklasse moet minstens twee zijn (CCL2).

Beenkous

Indicatie:

- uni- of bilateraal lymfoedeem na lies- of bekkenklieruitruiming;
- lymfoedeem na bestraling van de liesstreek of bekkenstreek;
- primair lymfoedeem;
- aangeboren misvorming van het bloedvatenstelsel.

Voorschrift:

- **eerste aflevering:** door geneesheer-specialist heelkunde, inwendige geneeskunde, gynaecologie en verloskunde, fysische geneeskunde en revalidatie, radiotherapie, kindergeneeskunde of medische oncologie;
- **hernieuwing:** elke behandelende geneesheer (inclusief huisartsen).

U hebt recht op:

- vier compressiestuks per jaar (het jaar begint op de datum van de levering van de eerste kous)
- één compressiestuk: kous voor één been, paar kousen voor beide benen, compressiebroek
- eenmalig een aantrekhelp (enkel butler)

Opmerkingen:

- de compressieklasse moet minstens 3 zijn (CCL3). Uitzonderd kinderen en jongeren tot en met 15 jaar: dan is ook CCL2 toegelaten;
- de therapeutische kous moet aangekocht worden bij een erkend bandagist.

CHRONISCHE VENEUZE INSUFFICIËNTIE

Indicatie:

- teruggekeerde beenwonde;
- bloedklonter in diep bloedvatenstelsel (diep veneuze trombose);
- oud trombose been (post-trombotisch syndroom).

Voorschrift:

- door elke behandelende geneesheer (inclusief huisartsen).

U hebt recht op:

- twee kousen per been per jaar (het jaar begint op de datum van goedkeuring van de kous).

Opmerkingen:

- de compressieklasse moet minstens 3 zijn (CCL3);
- de therapeutische kous moet aangekocht worden bij een erkend bandagist.

AANTREKKEN VAN DE KOUS

ZONDER AANTREKHULP

Armkous

- ✓ Als de kous een vorm heeft (bij een op maat gemaakte kous): zorg ervoor dat de vorm van de kous over dezelfde vorm van uw arm aangebracht wordt. Meestal wil dit zeggen dat de naad van de kous over de elleboog loopt.

- ✓ Vouw de armkous dubbel tot net voorbij het elleboogstuk.
- ✓ Breng de kous over uw arm aan tot net aan de elleboogplooï, zodat ter hoogte van de pols de rand van de kous net onder het bot-uitsteeksel komt.
- ✓ Plooi de kous opnieuw om en breng ze aan ter hoogte van de bovenarm tot net onder de okselplooi. Als de kous niet tot aan de okselplooi komt, is ze te kort.
- ✓ De armkous zit goed wanneer de kous de arm gelijkmatig zonder plooien bedekt.



Handschoen:

- ✗ Deze wordt aangetrokken zoals elke andere handschoen.
- ✗ Zorg ervoor dat de stof van de handschoen tussen de vingers voldoende naar boven wordt geschoven. Maak een bid-teken met de andere hand zodat dit bekomen wordt
- ✗ Als de handschoen tintelingen of continu witte/blauwe verkleuring van de vingertoppen geeft moet de kinesitherapeut van het lymfo-veneus centrum geconsulteerd worden.

Beenkous

- Als de beenkous een naad heeft, moet deze over het midden van de achterzijde van het been lopen.
- Plooi de beenkous om tot aan de rand van de hiel.
- Plaats de tenen in de opening en trek het voetstuk over de voet tot aan de hiel.
- Trek de kous vervolgens volledig over de hiel en het enkelgewricht. Dit is het moeilijkste gedeelte van het aanbrengen van de kous.
- Breng de beenkous aan ter hoogte van het onderbeen en indien van toepassing, ook ter hoogte van het bovenbeen.

Doe dit in verschillende stappen: beenkous op het been aanbrengen, omplooiën en optrekken, beenkous stukje hoger aanbrengen, omplooiën en optrekken enzovoort.

- Bij een compressiekous ter hoogte van het bovenbeen, moet deze zo hoog mogelijk tot aan de bilplooi aangebracht worden.



Compressiebroek

- ✓ Het gemakkelijkste is om de compressiebroek met twee personen aan te trekken: diegene die de compressiebroek draagt, trekt ze vooraan op en een tweede persoon trekt ze achteraan op.
- ✓ De compressiebroek zo hoog mogelijk optrekken totdat de horizontale naad zich in de lies bevindt.

MET AANTREKHULP

Zijden tip

Dit is een aantrekhulp die kan gebruikt worden bij een knie- of beenkous met een open teen. Zo kan de kous makkelijker over de voet en de hiel glijden.



Procedure:

- X De zijden tip met de lange zijde op de voetrug leggen.
- X De kous aandoen volgens de procedure hierboven beschreven.
- X Wanneer de kous aan is, de zijden tip eruit trekken.

Zak met dubbele wand

Dit is een aantrekhulp voor een arm-, knie- en beenkous met open teen. Zo kan de kous makkelijker over de arm/voet, hiel en het onderbeen glijden.

Procedure:

- X De zak dubbel plooien tot net voorbij het elleboogstuk/enkelstuk.
- X De arm/voet zo diep mogelijk in de zak steken.

- ✗ De kous aandoen volgens de procedure hierboven beschreven (zonder aantrekhulp).
- ✗ Wanneer de kous aan is, de zak eruit trekken (dit kan bijvoorbeeld met de hulp van een deurklink of uw voet voor de arm en bijvoorbeeld met de hulp van een tweede persoon voor het been). Hou de kous tegen zodat deze niet naar beneden glijdt.



Zak met magneten

Dit is een aantrekhulp voor een knie- en beenkous met gesloten teen. Zo kan de kous makkelijker over de voet, hiel en het onderbeen glijden.



Procedure:

- ✗ De zak dichtplooien met behulp van de magneten.
- ✗ De voet volledig in de zak steken.
- ✗ De kous aandoen volgens de procedure hierboven beschreven.
- ✗ Wanneer de kous aan is, de zak er langs boven uit trekken en ondertussen met de tenen bewegen.

Butler arm

Dit is een aantrekhelp voor een armkous.



Procedure:

- X De butler wordt op de rand van de tafel geplaatst.
- X Leg de armkous in de halfronde opening en vouw deze over de halfronde opening tot aan de elleboogregio. Zorg ervoor dat de positie van de vorm van de armkous overeenkomt met de vorm van de arm.
- X Steek uw hand in de opening van de kous en duw totdat de kous zich ter hoogte van de elleboogregio bevindt. Ondertussen houdt u met uw andere hand de butler tegen.
- X Schuif de butler uit de omgeplooidde armkous.
- X Breng de armkous aan ter hoogte van de bovenarm.

Rubberen handschoen

Dit is een aantrekhelp voor elke kous.
Hiermee verbetert de grip van de hand op de kous.



Butler been



Dit is een aantrekhelp voor een knie- of beenkous met open of gesloten teen.

Procedure:

- X Leg de beenkous in de halfronde opening met de hiel van de beenkous naar de achterzijde gericht en vouw deze over de halfronde opening tot aan de hiel.

- X Neem met beide handen de handvaten van de butler vast.
- X Steek uw voet in de opening van de kous en duw totdat de voet volledig omsloten is en de hiel zich ter hoogte van het hielstuk bevindt.
- X Beweeg met de handvaten de butler opwaarts en probeer de kous aan te brengen tot onder de knie.
- X Duw de butler opnieuw naar beneden zodat deze van onder de kous verwijderd wordt.
- X Breng de kous vervolgens stap voor stap tot op de lies aan.

UITTREKKEN VAN DE KOUS

Butler off

Dit is een uittrekhulp voor een knie- of beenkous met open of gesloten teen.



Procedure:

Om de kous uit te trekken, schuift u de butler off in de kous en duwt u de kous uit over de hiel.

Zak

Dit is een uittrekhulp voor een knie- of beenkous met open of gesloten teen.



Procedure:

- X Steek de voet (en de compressiekous) zo diep mogelijk in de zak.
- X Breng de klittenband circulair rond het been.
- X Plooi de beenkous over de zak en trek ze uit.

ONDERHOUD EN WAS-INSTRUCTIES

GOED	FOUT
De huid 's avonds na het uittrekken van de kous goed hydrateren.	De huid 's morgens voor het aantrekken van de kous hydrateren. De kous gaat hierdoor stuk.
De kous minstens twee maal per week wassen.	De kous zelden wassen, om ze niet te verslijten. De kous verliest net haar druk door ze niet voldoende te wassen.
Handwas of koud wassen in de wasmachine (30°C).	Warmer wassen (de kous krimpt dan).
Te drogen leggen (horizontaal) op een droogrek.	Te drogen hangen (verticaal) aan de wasdraad. Om te drogen in de droogkast steken of op een warmtebron ('chauffage') leggen.

Tip: noteer de datum waarop u het compressiemateriaal voor het eerst gedragen hebt, zodat u een indicatie hebt wanneer u de kous moet vervangen.

EEN AFSPRAAK MAKEN

- X U kunt telefonisch een afspraak maken voor een raadpleging of behandeling in het centrum voor lymfoedeem via tel. 016 34 68 50.
- X kunt ook per mail uw vragen stellen via lymfoedeem@uzleuven.be.

© augustus 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie en de dienst vaatheelkunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700857.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

