

Aantrekken van de kousen

Trek de kousen 's ochtends bij het opstaan aan. De huid van de benen en voeten dient droog te zijn.

Draai de kous binnenstebuiten tot aan het hielstuk. Houd de dubbelgeslagen kous vast bij het uiteinde en trek de kous met een krachtige beweging over de voorvoet.

Sla de kous om naar boven en breng de kous over de hiel. Trek de kous met korte rukjes naar boven. Trek nooit alleen aan het boordje van de kous, maar gebruik zo veel mogelijk van het oppervlak.

Verdeel de kous over het been eventueel met behulp van rubberen huishuid handschoenen.

Als u niet meer bij uw voeten kan of niet genoeg kracht heeft in uw armen, zijn er verschillende hulpmiddelen beschikbaar. Hier kunt u naar vragen bij uw huidtherapeut.

Uittrekken van de kousen

Trek de kous langzaam van boven naar beneden tot het bovenstuk onder de voetzool zit. Zit dan een paar vingers achterin bij de enkels in de kous en druk de kous van de hiel af. De kous is nu gemakkelijk bij de tenen te verwijderen.

Tip: Het uittrekken van de kousen gaat makkelijker als de benen eerst hoog zijn gelegd.

Het wassen van kousen

De kousen moeten iedere dag of om de dag worden gewassen. Hierdoor wordt al het transpiratie vocht en huidschilfers verwijderd, dat zorgt er voor dat de elasticiteit behouden blijft. De kousen dienen gewassen te worden met een vloeibaar wasmiddel, er mag geen wasverzachter gebruikt worden. Het ligt aan de soort kousen die u heeft op hoeveel graden de kousen mogen worden gewassen. Dit wordt door de huidtherapeut verteld. De kousen mogen absoluut niet in de droger en mogen ook niet in de zon en op de verwarming worden gedroogd. Wring de kousen ook niet uit.

Schoenen

Niet goed passende schoenen kunnen slijtage geven aan de kousen. Daarnaast wordt er dan niet goed gebruik gemaakt van de spierpomp, die zo belangrijk is bij elastische kousen. Schoenen met riempjes of gespen kunnen de kousen beschadigen.

Sieraden

Sieraden kunnen de kousen beschadigen, draag daarom geen sieraden aan de benen en als u de kous aan en uittrekt ook niet aan de armen.

Nagels

Zorg er voor de uw nagels kort zijn, lange nagels kunnen de kous beschadigen. Vooral bij het aantrekken van de kous kunnen er gemakkelijk ladders ontstaan.

Oefeningen en bewegingsinstructie

Het gebruik van de beenspieren, met name de kuitspier, heeft een positieve invloed op de werking van de kousen en dus op de afvoer. Men kan door middel van spieroefeningen de afvoer stimuleren.

Onderstaande oefeningen zijn aan te bevelen:

-Wandelen

-Fietsen

- Op de tenen staan, als het nodig is de leuning van de stoel vast pakken. Ook kan je deze oefening zittend doen.



- Zittend in een stoel; 'gas geven' dit wil zeggen de tenen naar je toe trekken en hierna weer van je af duwen.



- Zitten en opstaan, indien mogelijk zonder stoel.



Extra hulpmiddelen

- Rubber handschoenen; deze methode helpt om de kous makkelijker over het been te verdelen en beschermt tegelijkertijd de kous tegen schade.
- Easy slide; deze zorgt er voor dat de kous beter naar boven glijdt over het been.
- Als het hiermee nog niet lukt de kousen aan- of uit te trekken kunt u vragen naar andere mogelijkheden.

Vergoeding

Elastische kousen worden door de zorgverzekeraars vergoed. Deze gaan ten laste van het eigen risico.

Meestal worden twee (paar) kousen per jaar vergoed, maar dit kan per zorgverzekeraar iets verschillen.

Contact

Voor meer informatie kunt u bellen of mailen naar :

Marita Derikx-van Bergen
derikxm@gmail.com

Baand 22a Neer
Kerkstraat 20b Roggel
Burg. Aquariusstraat 27 Haelen

Tel. 0475-593423

Praktijk voor Huid- en Oedeemtherapie



Informatie over de therapeutische elastische kous