

## Kompression als Therapie

**Machen Sie Druck:** Medizinische Kompressionsstrümpfe bzw. Kompressionsstrumpfhosen helfen bei Erkrankungen wie Krampfadern, Lymphödem oder Lipödem. Die Kompression verbessert den venösen und lymphatischen Rückfluss.

**Funktionsweise von Kompressionsstrümpfen:** Das kompressive Gestrick der Strümpfe übt Druck auf die Venen bzw. das Gewebe aus und verbessert so den venösen Rückfluss. Schwellungen und schmerzhafte Stauungen reduzieren sich. Kompressionsstrümpfe sind ein wichtiges medizinisches Hilfsmittel zur Therapie, werden aber auch zur Prophylaxe bei stehenden Berufen oder gegen Reisthrombosen eingesetzt.

**Nicht alle Strümpfe sind gleich:** Kompressionsstrümpfe unterscheiden sich in wesentlichen Punkten von Stützstrümpfen. Kompressionsstrümpfe werden vom Arzt verordnet. Die Beine werden von einer speziell ausgebildeten Fachkraft vermessen. Aufgrund dieser Masse werden entweder konfektionierte Kompressionsstrümpfe oder nach Mass gestrickte Strümpfe abgegeben. Stützstrümpfe dagegen sind nicht zur Behandlung von medizinischen Problemen geeignet.

**Mode:** Schon lange vorbei sind die Zeiten der altmodischen Gummistrümpfe. Aktuelle Kompressionsstrümpfe sehen nicht nur schick aus, sie sind auch viel leichter anzuziehen und durch hochwertige Materialien angenehm zu tragen.



## Alles was Sie über Ihre Strümpfe wissen müssen!

**An- und Ausziehen:** Es ist am einfachsten, wenn Sie Ihre Strümpfe morgens gleich nach dem Aufstehen anziehen, wenn die Beine abgeschwollen sind. Ihre Beine sollten trocken sein, also duschen oder cremen Sie sie jeweils abends. Beim An- und Ausziehen der Strümpfe verwenden Sie bitte immer Gummihandschuhe, diese schonen das Material und verhindern Laufmaschen. Schieben (nicht ziehen) Sie die Strümpfe mit den Gummihandschuhen bis etwa zwei Finger breit unter die Kniekehle nach oben und verteilen Sie das Gestrick gleichmässig. Oberschenkelstrümpfe sollten ca. zwei Finger breit unter der Leiste enden. Achten Sie darauf, dass die Ferse am richtigen Ort sitzt.

**Ziehen Sie Ihre Strümpfe über Nacht aus!** Für Sie geeignete An- und Ausziehhilfen, erleichtern Ihnen die Anwendung der Strümpfe wesentlich. Fragen Sie unser Fachpersonal.

**Pflege:** Waschen Sie Ihre Strümpfe täglich von Hand oder bei 40° im Schongang. Benutzen Sie keinen Weichspüler. Spezielles Waschmittel schont die Strümpfe und vermeidet Allergien. Wir beraten Sie gerne! Zum Trocknen, drücken Sie die Strümpfe zwischen zwei Handtüchern aus und hängen Sie sie anschliessend an einem luftigen warmen Ort auf. Verschonen Sie Ihre Strümpfe vor Bügeleisen, Tumbler oder einer chemischen Reinigung.

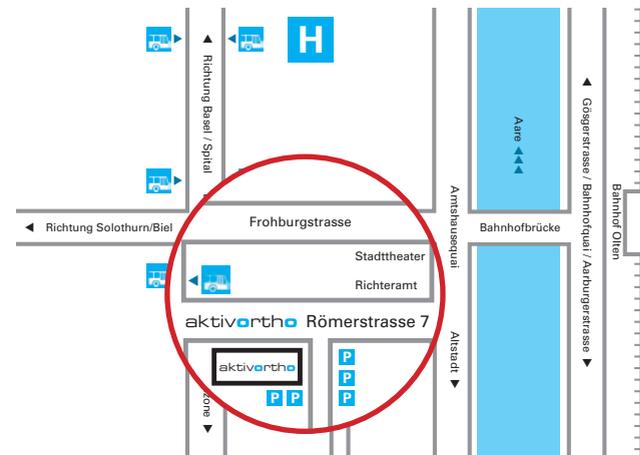
**Lebensdauer:** Bei sachgemässer Behandlung garantieren Ihnen die Strumpfersteller einen medizinischen Nutzen von 6 Monaten.

**Kosten:** Wir richten uns nach der offiziellen SVOT/ OSM Preisliste. Konfektionierte Strümpfe sind bei Erhalt durch den Kunden zu bezahlen. Die Quittung zusammen mit der ärztlichen Verordnung gilt als Rückforderungsbeleg gegenüber der Krankenkasse. Bei Massstrümpfen erhalten Sie eine Rechnung, deren Kopie Sie zur Rückerstattung an die Krankenkasse senden. **Die Krankenkasse ist verpflichtet, Ihnen die Kosten abzüglich des Selbstbehaltes und der Franchise zurück zu erstatten! Dies ist eine Pflichtleistung der Grundversicherung!** Sie haben pro Jahr das Anrecht auf zwei Paar Kompressionsstrümpfe, ab der Kompressionsklasse II.



**aktivortho** ag  
Orthopädie, Reha und Schuhtechnik

Beat Mattle, Römerstrasse 7, 4600 Olten  
Telefon +41 (0)62 213 90 90  
Telefax +41 (0)62 213 90 92  
E-Mail info@aktivortho.ch  
Internet www.aktivortho.ch



aktivortho ist fünf Gehminuten vom Bahnhof entfernt.

### Öffnungszeiten

Montag 13.30 – 18.00 Uhr  
Dienstag – Donnerstag 08.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 18.00 Uhr  
Freitag 08.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Termin!



**Geben Sie Acht auf Ihre Beine!**



**aktivortho** ag  
Orthopädie, Reha und Schuhtechnik  
Beat Mattle, Römerstrasse 7, 4600 Olten

## Haben Sie gewusst?

**Müde und schwere Beine:** Haben Sie geschwollene Knöchel? Das muss nicht sein! In bestimmten Lebenssituationen werden Ihre Beine stark beansprucht. Bei Schwangerschaft oder beim Reisen helfen Kompressionsstrümpfe die Blutzirkulation zu unterstützen. Sie verleihen Ihren Beinen Leichtigkeit und Eleganz.

**Arbeit:** Den ganzen Tag in sitzender Position zu verbringen, vermindert die Durchblutung und fördert Schwellungen und Krampfadern. Kompressionsstrümpfe unterstützen den natürlichen Prozess, das Gewebe zu nähren und Flüssigkeit ab zu führen.

**Sport:** Extreme Belastungen und intensive Trainingsphasen bringen die Beine an ihr Limit. Um die Muskulatur mit Nahrung und somit mit Energie zu versorgen, wurden spezielle Strümpfe für Sportler entwickelt. Diese wirken **leistungssteigernd** und die **Regenerationsphase** der Beinmuskeln **wird beschleunigt**.

**Medizin:** Bei verminderter Venenfunktion können schmerzende Beine ein ständiger Begleiter des Alltags sein. Ebenso besteht die Gefahr von Thrombosen, welche ernsthafte, gesundheitliche Schäden verursachen können. **Ärztlich verordnete, durch speziell geschulte Fachpersonen exakt angepasste Kompressionsstrümpfe**, unterstützen die Venenfunktion und beeinflussen den weiteren Verlauf Ihrer Beschwerden positiv.

**Wir haben für jeden Bereich die richtigen Strümpfe für Sie!**

## Das Arterien- und das Venensystem

Der Blutkreislauf besteht aus zwei Systemen, dem Arterien- und dem Venensystem, welche durch Kapillaren miteinander verbunden sind.

**Das Arteriensystem** Die Arterien leiten frisches, sauerstoffgesättigtes Blut in die Beine und den ganzen Körper.

**Das Venensystem** Die Venen transportieren das verbrauchte Blut zurück zum Herz.

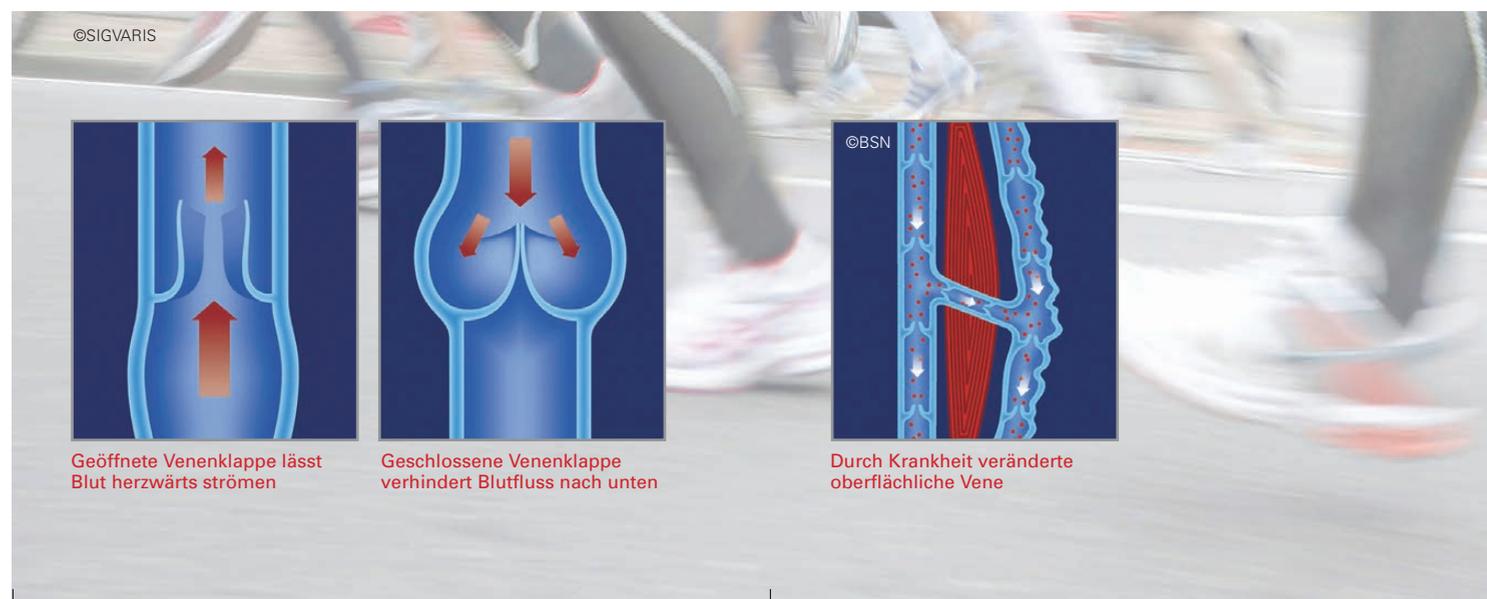
**Das Krampfadern Leiden** betrifft lediglich das Venensystem. Die Beinvenen transportieren das sauerstoffarme und schadstoffhaltige Blut gegen die Schwerkraft zum Herz zurück. Sogenannte Venenklappen, die als Ventile fungieren, verhindern in normalem Zustand einen Rückfluss. Bei einer **Schwäche der Venenklappen** fließt das verbrauchte Blut in die falsche Richtung, also wieder ins Bein zurück. Dadurch entsteht dort ein chronischer Überdruck, welcher Komplikationen wie Juckreiz, Hautveränderungen, Venenthrombosen und offene Beine zur Folge haben kann.

### Symptome von Venenleiden:

- Besenreisser
- Krampfadern
- Entzündungen
- Thrombosen (Blutgerinnsel)
- Chronisch venöse Insuffizienz
- Ulcus Cruris (offene Beine)

### Typische Beschwerden:

- Schwere, müde Beine
- Verstärktes Wärmegefühl
- Spannungsgefühl und Beinkrämpfe
- Geschwollene Fussgelenke
- Sichtbare Krampfadern



## Das Lymphsystem

**Das Lymphgefäßsystem** transportiert die Schadstoffe durch unseren Körper. Es ist ähnlich aufgebaut wie das Venensystem. Die Lymphgefäße führen farbloses, von den Venen gelöstes, eiweißhaltiges Wasser in die Lymphknoten, in welchen es gefiltert und gereinigt wird. Ist das Lymphsystem in der Funktion beeinträchtigt oder verletzt, kommt es zu sogenannten Lymphödemen.

**Lymphödem:** Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Lymphödem. **Das primäre Lymphödem** ist meistens eine angeborene Systemerkrankung. **Das sekundäre Lymphödem** ist oft die Folge von Operationen, Bestrahlung bei Krebsdiagnosen oder Lymphknotenentfernungen und ist wesentlich häufiger.

### Symptome:

- Schwere Beine/ Schwellungen
- Verstärkte Beschwerden im Verlauf des Tages durch den aufrechten Gang und Wärme
- Durch Fingerdruck bleibt eine Delle in der Haut zurück
- Offene Beine (Ulcus Cruris)

### Behandlung:

- Diagnose durch den Arzt mit der Verordnung von Lymphdrainage und folgender Versorgung mit Kompressionsstrümpfen nach Mass
- Lymphdrainage mit Kompressionsverbänden
- Kompressionsstrümpfe nach Mass, zur Erhaltung der erfolgreichen Lymphdrainage



Das Lymphsystem