

Viktig med riktig kompresjon

Det er i alles interesse at du har riktige kompresjonsplagg slik at lymfødemet ditt holdes i sjakk, – og også helst blir bedre! En kompresjonsstrømpe som er for trang eller vid, for kort eller lang kan faktisk i verste fall gjøre vondt verre for lymfødemet.

Ved Kristin Ruder, spesialist i onkologisk fysioterapi og lymfødembehandling

Foto fra A. Vollmers abstrakt fra kongressen for "the German Society for Lymphology" sept '96, Freiburg, - og fra Lymfeposten nr 2 2004

De fleste som har hatt med kompresjonsstrømper å gjøre over tid – enten som bruker eller som måltager, har kanskje fått seg noen overraskelser underveis. Strømpen har ikke passet akkurat som den skulle, selv om målene som ble tatt var gjort "etter boka".

Noen strømper kan bli for korte, noen for trange, for vide eller for lange. Dette justeres vanligvis i forbindelse med neste strømpebestilling. Men hvorfor blir det slik?

Selv om ingen menneskelig svikt har vært tilstede verken ved måltaking eller produksjon, kan f. eks varierende tetthet/fasthet i lymfødemet gjøre en stor forskjell. Vi er også litt forskjellig utformet anatomisk, så selv ikke-synlige variasjoner kan utgjøre stor forskjell.

Hvis du i behandlingen har vært igjennom en bandasjeringsrunde før kompresjonsplagget skal bestilles, er det lettere for fysioterapeuten å vite hvordan kompresjonsstyrken og utformingen skal være. Samarbeidet mellom fysioterapeut og bruker er

derfor meget viktig! Erfaring tilsier selvfølgelig at det er som i alle andre fag: fysioterapeutene blir sikrere etter hvert.

Vurderinger underveis

Det er mye som skal vurderes underveis:

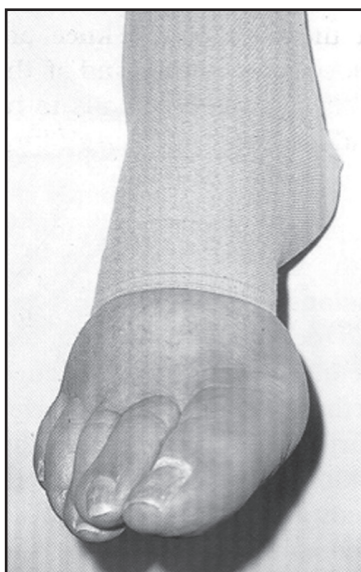
- * Utforming
- * Kompresjonsklasse
- * Målsydd strømpe, standard – en kombinasjon?
- * Rundstrikket eller flatstrikket?
- * Forskjellig kompresjon i samme strømpe?

Det å anskaffe et kompresjonsplagg kan ses på som å kjøpe et plagg hos en skredder: ikke bare skal det tas mål på forhånd, det nye plagget skal prøves, være litt i bruk og noen ganger justeres igjen, før resultatet blir optimalt nettopp for deg!

Målene skal uansett sjekkes minst hvert halvår, særlig hvis vekten har vært ustabil.

Feil måltakning?

Er kompresjonsstrømpen for vid, kort eller lang – er dette ganske tydelig. Men følgende ting kan



Feil måltakning: grelle eksempler på tydelig for vid – for kort – for lang ...

også tyde på feil ved kompresjonsplagget:

- * Smerte
- * Spenningsfølelse
- * Avklemming
- * Varmeopplevelse
- * Redusert velvære

Hva kan vi gjøre med det?

Bruker og fysioterapeut skal sjekke huden: avtrykk på huden, farge og temperatur.

Kanskje skal en forandre kompresjonsklasse?

Fysioterapeuten tar nye mål og sjekker målene sammen med bruker.

Hvis det er tydelige feil på målsydde plagg, – send plagget tilbake til fabrikken for testing. De kan også gjøre feil. Noen ganger forandrer de tråd og

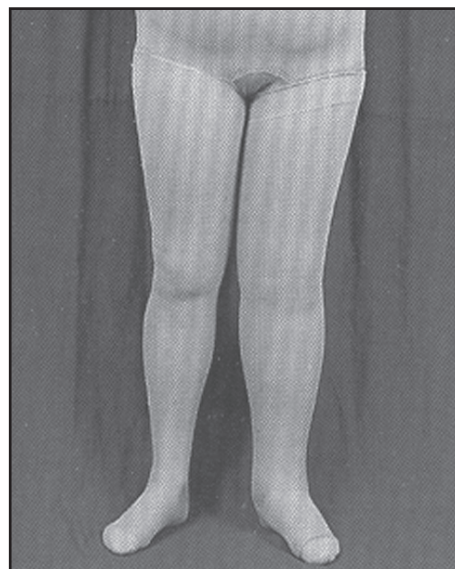
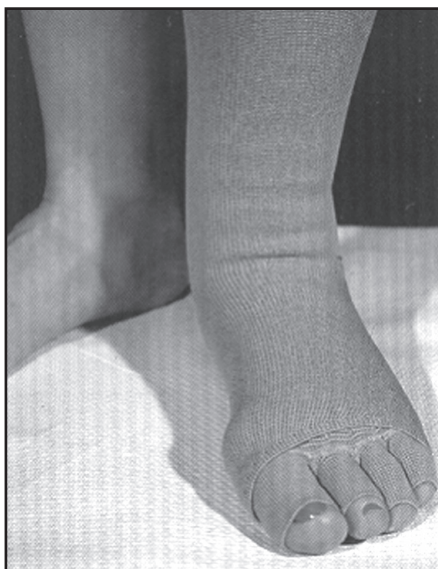
dette kan kjønes og gjøre en forskjell på kompresjonsplagget.

Viktig

Husk alltid å ha flere typer kompresjonsplagg!

- * ha alltid en på vask og en i bruk
- * prøv ut forskjellige strømpetyper, dvs konkurrerende strømpetyper på markedet
- * prøv ut forskjellig utforming, også plagg på plagg varianter
- * varier for å finne ut hva som passer for deg og årstiden

Husk at det faktisk er i alles interesse at du har de kompresjonsplagg som gjør at lymfødemet holdes i sjakk, og også helst blir bedre!



Målsydde kompresjonsplagg med rett utforming, kompresjonsklasse og riktig tilmålt – sitter som de skal og gjør nytten sin
