

Kompresjonsstrømper – del 1

Kompresjonsstrømper – elsket av noen, hatet av andre.

Hos de fleste lymfødemikere har dette plagget funnet veien inn i deres hverdag, akkurat som man daglig kler på seg trusa og skjorta. Noen kan ikke gå uten sine kjære kompresjonsplagg – men veien dit kan ha vært lang og kronglete – mens andre ikke orker tanken en gang.

*Tekst: Dagmar Moseby, spesialist i onkologisk fysioterapi og lymfødembehandling, Askim Fysiosenter
Foto: Sigvaris / BSN Medical / Dagmar Moseby*

Om denne artikkelserien

I denne artikkelen prøver jeg å belyse forskjellige faktorer som er vesentlig ved valg og tilpasning av en kompresjonsstrømpe til akkurat deg og ditt behov.

I del 1 skal jeg forklare den tekniske oppbygging av en kompresjonsstrømpe, bruk av to vanlige strikke-teknikker og deres effekt på ødemet samt inndeling i kompresjonsklasser.

I del 2 som kommer i neste Lymfeposten (nr 1, 2008), diskuterer jeg valget mellom standard og målsyddede strømper, valg av flat- eller rundstrikket, forskjellige tilpasningsmuligheter, stell av strømmen samt noen økonomiske betraktninger.

En egen artikkel om hjelpemidler som letner på- og avkleddingen av kompresjonsstrømper følger i Lymfeposten nr 2, 2008.

Hvorfor bruke kompresjonsstrømper?

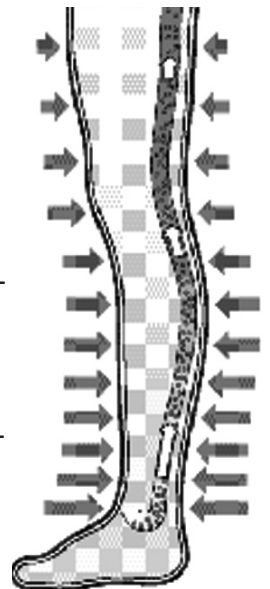
Et lymfødem er en kronisk tilstand og trenger som regel en hel behandlingsspakke, i alle fall i startfasen, dog helt avhengig av tilstand og stadium til ødemet og må derfor tilpasses individuelt. Behandlingsbehovet og omfanget av behandlingen er avhengig av hvor plagsomt lymfødemet er, hvor stor omkrets ødemet har og hvor fast vevet er, om det er en førstegangs- eller en vedlikeholdsbehandling og hva lymfødemikeren kan investere – men også *orke* å investere av tid og energi. Noen ganger begrenser avstanden til nærmeste lymfødembehandler innsatsen, andre ganger kan helsetilstanden være for dårlig.

En kombinasjon av manuell lymfedrenasje, tilpasset bevegelsesterapi/øvelser/fysisk aktivitet, bandasjering, intermitterende trykkmassasje med

pulsator samt bruk av kompresjonsstrømper er det som har vist seg å gi mest effekt. Behandlingsmålsetting er å redusere lymfødemet, lindre plager, bedre funksjon samt å forebygge komplikasjoner.

Ved lette ødemer kan en redusere en del av behandlingstiltakene. Det er store individuelle forskjeller på hva den enkelte kutter ut, – men ofte beholdes kompresjonsstrømmen.

Ved daglig bruk av kompresjonsstrømpe bidrar lymfødemikeren til sin egenbehandling av lymfødemet. Kompresjonsstrømmen gir et trykk på vevet som aktiverer muskelpumpen. Denne påvirker det dype venesystemet og lymfesystemet og bidrar dermed til en bedre blodsirkulasjon og økt transport av lymfevæske. På denne måten kan en understøtte en viss forebygging av et lymfødem, holde ødemet i sjakk og eventuelt redusere ødemet ytterligere.



Strømpeutvalg før og nå

For en del år siden fantes i Norge kun én leverandør med én strømpetype (flatstrikket) i forskjellige kompresjonsklasser – men kun én farge: brun/hudfarge. Intet problem å velge det man måtte ha. Enkelt også for terapeuten.

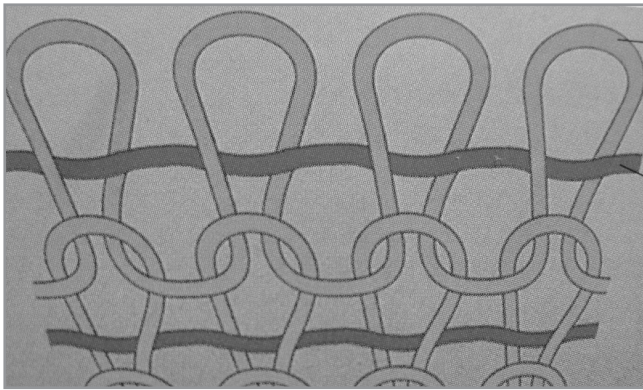
I dag derimot er det mer komplisert: det finnes en rekke leverandører med diverse typer strømper, mange forskjellige modeller, et hav av tilpas-

ningsmuligheter, flere kompresjonsklasser – og endelig også moteriktige farger å velge imellom, med og uten blondkant til og med. Hva skal jeg velge nå? Hva passer til meg og mitt ødem? Hva er best? Eller hva er penest å se på? Utvalget har blitt omfangsrikt i dag – en lider valgets kvaler.

Teknisk oppbygging

Strømpen strikkes på en strikkemaskin av et garn som inneholder to forskjellige tråder:

En basistråd (bodyyarn) og en innleggstråd (inlay-yarn) – bildet under.



Basistråden bestemmer hvordan strømpen blir i forhold til tykkelse, stivhet og elastisitet. Stiv og grov tråd er best egnet for å komprimere større hudflater og hudfolder, og benyttes i flatstrikkete plagg. Tynnere tråd brukes til rundstrikkete plagg (*forklaring flatstrikket/rundstrikket – se nedenfor*). Rundstrikkete strømper er som regel finere å se på, men komprimerer ikke ødemets bulkete hudpartier så bra. De kan faktisk skjære inn i huden, og i verste fall klemme av den venøse tilbakestrømmingen i armen/beinet.

Innleggstråden har ansvar for kompresjonen, altså trykkeegenskapene til det ferdige produktet.

Både basistråd og innleggstråd har en elastisk kjerne i latex eller elastan/lycra. Kjernen er viklet inn i en polyamid- eller bomullstråd. Under denne viklingsprosessen kan man variere elastisiteten av garnet samt tykkelse, tetthet og utseende.

To strikketeknikker: flat- og rundstrikket

Ved flatstrikk-teknikken strikkes strømpen flatt som navnet tilsier og må syes sammen etterpå. En rundstrikket strømpe strikkes som en tube/slange.

Strømpen er ferdig etter strikkeprosessen.

Ved flatstrikk-teknikken lages strømpfasongen ved å variere antall masker nedenfra og oppover – tiltagende og avtagende masker i forhold til anatomiske forhold ved ankel, legg, kne, lår osv. Innleggstråden strikkes inn i u-tøyd tilstand. Det brukes få masker (ca 6 pr cm), da tråden er tykk/grov.

En fordel ved denne teknikken er bedre tilpassning av strømpen til brukerens anatomiske behov

– strømpen kan gi optimal kompresjon der det trenges. En annen fordel er at den stivere tråden er gunstigere når det gjelder å dekke større hudflater og beskytter hudfolder bedre, som nevnt ovenfor.

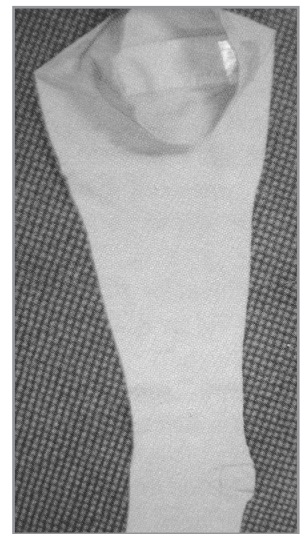
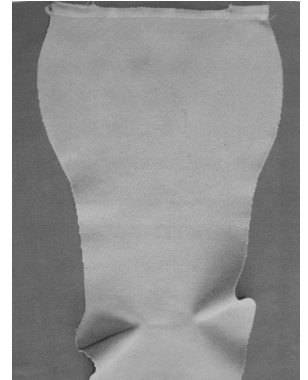
Fabrikken antyder en holdbarhet av strømpens kompresjonsegenskaper på 8-9 måneder under forutsetning av riktig stell.

Eksempler på flatstrikkete strømper er Jobst Elvarex og Mediven 550/Mondi/Maxi.

Ved rundstrikk-teknikken benyttes samme antall masker i hele strømpen. Maskeantallet kan ikke forandres under strikkingen, men en kan variere elastisiteten ved å stramme inn eller slakke innleggstråden under strikkingen. En kan også gi noe trykkvariasjon ved å strikke maskene fastere eller løsere. Pga det tynne garnet brukes dobbelt så mange masker (ca 12 pr cm).

Fordelen med en rundstrikket strømpe er at den kan se penere ut. Men den lar seg ikke tilpasse så godt og *kan* som tidligere nevnt fortere skjære inn i huden.

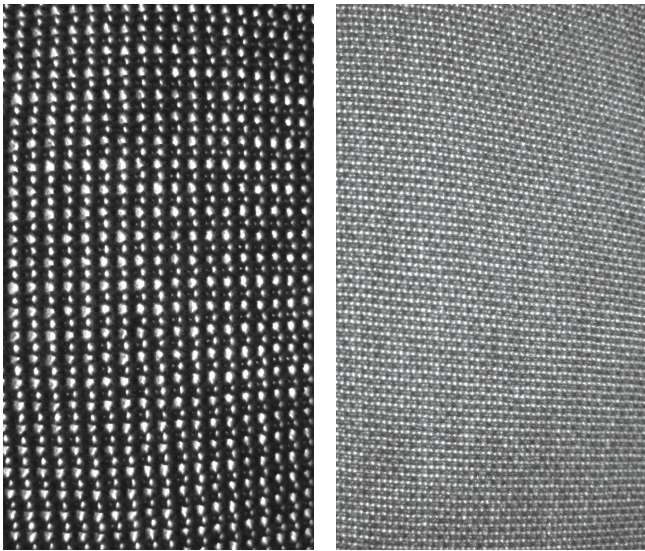
Fabrikken antyder en holdbarhet av kompresjons-



egenskapene på 5-6 måneder under forutsetning av riktig stell.

Eksempler på rundstrikkete strømper er Jobst Bel-lavar/Opaque/Ultra Sheer og Mediven Elegance/Plus

Garnet ved flatstrikk-teknikk er som nevnt grovt og plagget oppleves ofte som tykt. Men pusteegen-skapene er betydelig bedre pga. de grove maskene.



Grovmasket flatstrikk / tettmasket rundstrikk

Dette har jo en ren praktisk betydning for lymf-ødemikeren: en flatstrikket strømpe puster bedre og er dermed mer behagelig å bruke i varmen enn en tynn, men tettere rundstrikket strømpe.

Kompresjonsklasser

Det finnes forskjellige kompresjonsklasser, fra klasse 1, 2, 3 (hos noen produsenter tilbys også 3 forte) til 4 (4 Super), hvorav 1 gir minst trykk og 4 mest. Trykket måles i mmHg. Trykket er alltid størst nederst på strømpen (ved ankel/håndledd) og avtagende oppover for å øke blodsirkulasjonen mot hjertet samt lymfedrenasjen.

Hvilken kompresjonsklasse som skal brukes er avhengig av intensjonen om forebygging eller be-handling.

I lymfødemsammenheng brukes kompresjons-klasse 1 mest til forebygging av ødem eller ved lette arm- og håndødemer, klasse 2 ved kraftigere arm- og eventuell håndødemer samt ved beinøde-mer, klasse 3 og 3 forte ved kraftige beinødemer.

Klasse 4 gir et nokså kraftig trykk – passer hos enkelte lipødempasienter som tåler en så pass kraftig kompresjon.

For nybegynnere er det greit å begynne pent, dvs. ikke å starte med de høyeste kompresjonsklasser – for å komme i gang med bruken av dette plagget og ikke miste motet med en gang. Så kan en velge en høyere kompresjonsklasse etter tilvennings-fasen ved neste strømpe, hvis det er behov for det. Om en har blitt bandasjert i forkant av strømpetilmålingen (hvilket gjerne anbefales for å oppnå mest mulig ødemreduksjon) og er vant til trykket, så greier man ofte en høyere kompresjonsklasse med én gang. Dette er selvfølgelig også avhengig av ødemets omfang, men en riktig kompresjon er ganske vesentlig for å kunne oppnå best mulig ef-fekt i vedlikeholds-fasen – å holde ødemet i sjakk, kanskje sågar redusere ødemet ytterligere.

En skulle tro at alle kompresjonsplagg i samme kompresjonsklasse har samme trykk. Dette har tidligere ikke vært tilfelle. For eksempel kunne en klasse 2 rundstrikket strømpe ha mindre trykk enn en flatstrikket i samme klasse, både fra for-skjellige fabrikker i samme land, og også blant de forskjellige strømpetyperne hos samme produsent. Dette ble veldig forvirrende for både brukere og terapeuter. For noen år siden lagde Tyskland, Eng-land og Frankrike hver sine nasjonale standarder, slik at strømper i samme kompresjonsklasse fra samme land skulle ha samme trykk – se tabellen på neste side.

Kompresjonstrømper er kostbare. I dag er mange ute og reiser – og kommer kanskje over rimeligere strømper i utlandet. Da må en huske på at selv om det nå finnes nasjonale standarder, så er disse dess-verre ikke samkjørt innen Europa. Dette betyr at en strømpe i klasse 2 kjøpt i Norge og produsert i Tyskland – har en annen kompresjon enn f.eks en strømpe i klasse 2 kjøpt produsert og i Frankrike – se tabellen.

* * *

fortsettes neste side

Kompresjons- Klasse	Engelsk standard BS 6612:1985	Fransk standard ASQUAL	Tysk standard RAL-GZ 387:2000
1	14-17 mmHg	10-15 mmHg	18-21 mmHg
2	18-24 mmHg	15-20 mmHg	23-32 mmHg
3	25-35 mmHg	20-36 mmHg	34-46 mmHg
4	ikke oppgitt	> 36 mmHg	> 46 mmHg

Tabell: Sammenligning av trykk i de forskjellige kompresjonsklasser i England, Frankrike og Tyskland. Trykkmålingen er foretatt ved målepunkt B: smaleste sted ovenfor ankelen.

Artikkelseriens del 2 kommer i neste utgave av Lymfeposten (nr 1, 2008). Den tar opp forskjellige faktorer ved valg av kompresjonsstrømpe – om en bør velge flatstrikket eller rundstrikket, målsydd

eller standard strømpe – og diverse tilpasningsmuligheter. Den tar også opp stell av strømper og gir noen økonomiske betraktninger til slutt. ■