

# Kompresjonsstrømper – del 2

*Dette er fortsettelsen av en artikkelserie om kompresjonsstrømper. Med kompresjonsstrømper menes her strømper for å behandle/vedlikeholde et lymfødemed, ikke antitrombosestrømper, ikke såkalte reisestrømper.*

*Del 1 stod i Lymfeposten nr 4, 2007. Del 2 omtaler hvilke typer strømper en kan velge imellom, standard eller målsydd, flat- eller rundstrikket samt diverse tilpasningsmuligheter, anbefalt stell av strømpen og noen økonomiske betraktninger.*

*Tekst: Dagmar Moseby, spesialist i onkologisk fysioterapi og lymfødemedbehandling, Askim Fysiosenter*

*Foto: Dagmar Moseby. Strektegninger fra Jobst og Medi.*

## Valg av strømpe

Valg av strømpemodell og fasong har blitt mye vanskeligere nå enn tidligere pga. et hav av tilbud. Samtidig er tilretteleggingen til en individuell og optimal strømpe betydelig forbedret pga. et større utvalg av strømper og deres tilpasningsmuligheter.

En lærer ofte via erfaring. Den første kompresjonsstrømpen er ikke nødvendigvis den som passer best.

Før fysioterapeut og lymfødemiker i felleskap bestemmer seg for hvilken kompresjonsstrømpe som skal velges, må nedenstående punkter vurderes:

- Greier lymfødemikeren å kle på/av kompresjonsstrømpen selv eller trenger han hjelp av andre? Vil en eventuell opplæring i bruk av på-/avkleddningshjelpemiddel være nyttig?
- Hvordan fungerer den arterielle blodsirkulasjonen i arm/bein (dvs. blodforsyningen fra hjertet til armen/beinet)? Vil han tolerere trykket? Finnes det andre medisinske kriterier som eventuelt kan begrense bruken av en kompresjonsstrømpe eller at en bør velge en lavere kompresjonsklasse?
- Hvordan er hudkvaliteten? Finnes det sår? Er huden tynn? Vil huden tolerere påkledning og bruk av en kompresjonsstrømpe? Ved tynn hud kan huden fort unødig ødelegges, da bør mulighet for å bruke påtrekker og ikke minst gummihandsker vurderes.
- Er den som skal ha strømpen allergisk mot gummi-fibre i strømpene (noe som med dagens materiale, latex/lycra er veldig sjeldent)?
- Hvordan er ødemets fasong? I hvilket stadium

befinner lymfødemedet seg (begynnende/moderat/kraftig) og hvor fast/mykt er vevet?

- Er det spesielle behov ved tilpasning av strømpen?
- Er personen tynn, tykk, lang, kort?
- Er lymfødemikeren motivert for å bruke en kompresjonsstrømpe?
- Har han brukt strømpe tidligere?
- Hva er målsettingen med bruk av denne strømpen? Er dette den aller første strømpen? Skal strømpen hovedsaklig brukes i hverdagen eller til fest?
- Alderen og aktivitetsnivå vil også ha innflytelse på livsstil og lymfødemikerens behov og valg av strømpetype og modell.

## Standard eller målsydd?

Valget mellom en standard eller målsydd strømpe er en vesentlig del av vurderingen før en kjøper eller bestiller en strømpe. Det er viktig å ha foretatt en del vurderinger som nevnt ovenfor.

**Standard strømper** finnes i flere størrelser fra 1, 2, 3 og oppover eller inndelt i small, medium, large osv.

For å finne omtrentlig størrelse til for eksempel en knelang strømpe måles omfang to steder/målepunkter: rundt ankelen og rundt tykkeste sted på leggen.

Til en lårlang strømpe måles i tillegg på et 3. punkt – rundt tykkeste sted på låret.

Ut fra disse målene må en finne ut hvilken størrelse som passer best.

En del strømpeprodusenter kan levere standard beinstrømper med to lengdemål: normalt eller kort.

Hvert menneske er unik i sin kroppsform og enda mer når det oppstår et lymfødem. Noen kan likevel passe inn i en standardstørrelse. Andre kan ha en fasong som ligger på grensen mellom to størrelser: ett av målene ligger innenfor størrelse medium mens det andre tilsvarer large. Hvilken størrelse skal en bestemme seg for da? Strømpe kan bli for trang ved ankelen eller for vid i leggen. Hvordan blir komforten, og ikke minst effekten i bruk av standard kompresjonsstrømpe i dette tilfellet?

**Ved målsydd strømper** noteres dine mål (nøyaktig på en halv cm) ved flere målepunkter. Ved en knelang strømpe taes omfangsmål ved seks punkter: rundt forfot, vrist, ankel, ovenfor ankel, tykkeste sted på leggen og nedenfor kneet, – samt et personlig lengdemål. Ved en målsydd lårlang strømpe noteres ytterligere tre omfangsmål: rundt kne, tykkeste sted på låret og øverst på låret.

Måling/tilpasning av målsydd strømper krever kompetanse og erfaring hos den som tar mål. Det er gjerne fysioterapeuter med lymfødembehandlingskompetanse eller bandasjister som foretar målingene.

Husk at en strømpe som er tilpasset til en annen som regel ikke passer til deg. Det er derfor ikke så lurt ”å arve” en kompresjonsstrømpe.

Det anbefales at måling foretas på morgenen eller enda bedre, etter en intensiv bandasjeringsperiode. Dette gjelder spesielt ved anskaffelse av en førstegangs-strømpe. Bandasjeringen har som oppgave å øke lymfetransporten, dermed mykne opp eventuelt hardt ødemvev og spesielt å minske ødemet mest mulig – for å kunne tilmåle en passe trang strømpe som gir best effekt. Kompresjonsstrømpe skal deretter overta vedlikeholdsfunksjonen, dvs. å holde ødemet så slankt som mulig. Å bruke en ny og målsydd strømpe som kompre-

sjonsbehandling istedenfor bandasjering vil være en dyr affære, da strømmen fort vil bli for vid når ødemet begynner å minke og dermed trenger man enda en ny og kostbar strømpe.

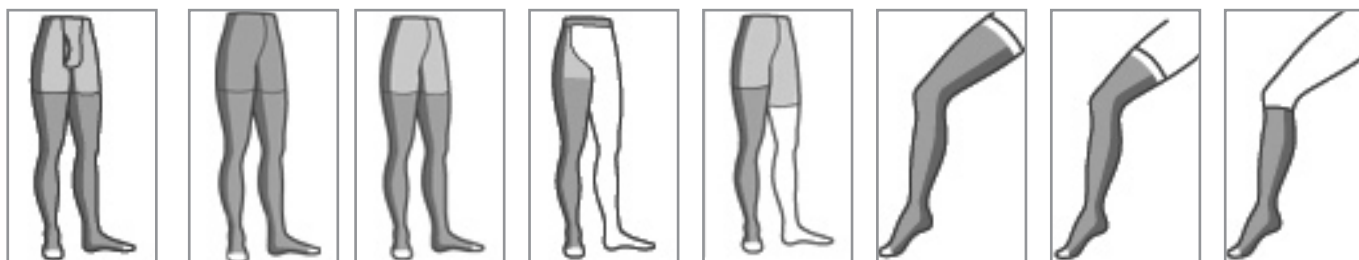
Ulempen med en målsydd kompresjonsstrømpe er leveringstiden på 1-2 uker. I tiden mellom måling og levering er det viktig å fortsette med bandasjeringen for å bevare ødemets fasong slik at strømmen passer når den ankommer. Ved å la være å bandasjere kan ødemet ese ut og strømmen vil være for trang ved levering. En strømpe som ikke passer vil gjøre mer skade enn nytte.

Målsydd strømper har mange personlige tilpassnings-/valgmuligheter. Bildefrisene nederst på sidene her viser noen av dem.

*Bein- og armstrømper:* Avslutning øverst på strømmen med eller uten silikonbånd i diverse utførelser. Glidelås som kan lette på- og avkledning. En slik glidelås sitter på innsiden av leggen, eller på innsiden av underarmen, den er sikret på innsiden så huden ikke kan dras inn i glidelåsen ved påkledning.

*Beinstrømper:* Åpen eller lukket tå, innlegg som gir ekstra trykk ved malleolene (*knoklene på innsiden av ankene*), egen tåkappe som gir ekstra kompresjon på hovne tær. Strømpelengde tilpasset etter behov til knelang, lårlang, hoftelang. To hoftelange strømper pluss en bermudashorts istedenfor en hel strømpebukse, strømpebukse med bare ett bein/med et helt og et halvt bein. Buksedel med eller uten kompresjon, tilpasset gravide eller, bukser spesielt tilpasset menn. Forskjellige kompresjonsklasser i samme strømpe som kan gi optimal trykk der det trengs.

*Armstrømper:* Rett eller skrå avslutning, skulderkappe, med feste til bh eller med skulderstropp. Armstrømpe og hanske i ett. Lang eller kort hanske uten fingre, kun med tommel eller med fem fingre



hvor fingerlengden tilpasses etter ønske.

Ut fra forklaringen ovenfor håper jeg at leseren kan forstå at en målsydd strømpe alltid vil være mer presis enn en standardstrømpe. Hvis en kompresjonsstrømpe er for vid eller for trang på noen punkter vil den gi dårlig effekt og kan i verste fall forverre ødemet unødige. En målsydd strømpe etter dine personlige mål vil være en tilpasset strømpe til akkurat deg og ditt ødem – under forutsetning av at en tar mål når ødemet er redusert mest mulig. Det er klart at en slik strømpe i utgangspunktet koster noe mer i kroner og øre enn en standard strømpe av samme kvalitet. Men en optimalt tilpasset strømpe er det som vil kunne gi best mulig effekt på ødemet. Den er derfor ofte også mer behagelig å anvende for brukeren. Dette igjen vil kunne gi lymfødemikeren mer motivasjon til å bruke sine strømper daglig istedenfor at de blir stuet bort i et skap. Dette gjør seg ”betalt” i lengden, mener jeg.

Det er som sagt mange faktorer som avgjør et strømpevalg og det er vanskelig å generalisere. Ofte foreslår man å prøve ut en standard strømpe ved lette ødemplager når det er liten forandring av fasongen på ødemarmen eller -beinet, mens en anbefaler en målsydd strømpe ved kraftigere plager med større fasongforandring. Så får den enkelte avgjøre hva han velger – kanskje i samråd med sin terapeut?

#### Flat- eller rundstrikket?

Som beskrevet i del 1 i forrige Lymfeposten er en flatstrikket strømpe laget av grovere garn. Den har dermed bedre pusteegenskaper hvilket kan gi fordeler for brukeren i sommervarmen. Pga sin stivhet kan den lettere tilpasses anatomiske forhold enn en rundstrikket og den er noe lettere å kle på. Kompresjonen vil være gunstigere, hudfoldene kan

dekkes uten at materialet skjærer inn i vevet og høyere trykk kan tolereres. Kompresjonsegenskapene av flatstrikk holder seg akseptable over noe lengre tid enn ved rundstrikk og materialet har en høyere toleranse før det blir tynnslitt.

En rundstrikket strømpe er laget av tynnere garn og ser derfor estetisk finere ut. Pga tettheten i garnet er denne ellers fine strømpen tettere, og også klammere når det er varmt. Rundstrikk kan dessuten skjære inn i hudfolder og dermed stuve drenering av armen/benet. I tillegg kan det forårsake vevsskader samt vedvarende ødemer. Kompresjonsegenskapene har noe kortere levetid, dvs. en må kjøpe en ny rundstrikket strømpe tidligere enn en flatstrikket.

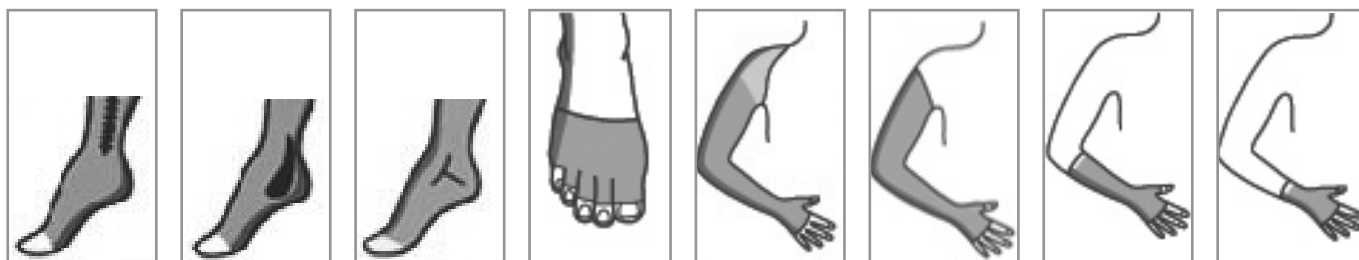
Hva skal man så bestemme seg for?

Hvis jeg skal gi noen råd, så vil jeg anbefale en flatstrikket strømpe pga sine gode kompresjonsegenskaper og pusteevne som hverdagsstrømpe. En flatstrikket målsydd strømpe har spesielt gode tilpasningsmuligheter, særlig ved ødemer med større forandring av kroppsfasong og hvor det trenges forskjellige kompresjonsklasser i samme strømpe. Det er slik at den strømpetypen som dessverre oppfattes som ”versting” – jobber best.

En rundstrikket strømpe kan ofte benyttes ved lite forandring av kroppsfasong. Jeg ville prøvd en slik strømpe som en tilleggsstrømpe som kan brukes til fest eller ved andre anledninger, når en vil se litt ”pen” ut.

#### Stell av strømpen

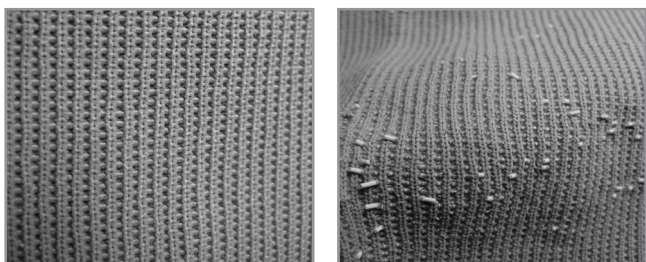
Strømpeleverandørene antyder en omtrentlig levetid, dvs. varighet av akseptable kompresjonsegenskaper, på 5-6 måneder for en rundstrikket og på 8-9 måneder for en flatstrikket strømpe (*Smith & Nephew*) – dog under forutsetning av riktig stell.



Hva er så riktig stell?

Hver maske i strømpen samler opp hudrester, hudfett, svette og kremrester. Dette kan gi grobunn for vekst av bakterier og sopp samtidig som gummfibrene utsettes for ekstra belastning slik at de kan ødelegges raskere enn nødvendig (*se bilde av ødelagte gummfibre under til høyre*).

Det anbefales å vaske strømpene daglig/annen hver dag og at man foretar hudstell med innsmering av huden om kvelden slik at kremen trekker



inn mest mulig før strømpen settes på igjen neste dag. Dessuten er det lettere å trekke på en strømpe på en tørr arm eller et tørt bein enn når huden er fuktig.

Tidligere har man alltid anbefalt å vaske strømpene for hånd, men det er nå mulig å vaske dem i vaskemaskinen på 30, maksimalt 40 grader, på finvaskprogram med flytende finvaskmiddel uten blekemiddel, – men *ikke* bruk skyllemiddel.

Benytt gjerne vaskepose. Strømpene kan sentrifugeres lett og lufttørkes – unngå direkte sollys eller tørking på varmekabler eller radiator. Kjemisk rensing, klor eller stryking frarådes absolutt, da dette vil ødelegge strømpen.

Tørketrommel har tidligere vært bannlyst, men leverandøren sier faktisk nå at tørketrommel med lav temperatur kan benyttes til *de rundstrikkete* strømper som er sømløse. Flatstrikkete strømper som har søm, skal *ikke* tørkes i tørketrommel, da sømmen vil kunne krympe.

Fingernegler kan fort skade kompresjonsstrømper: en kan dra ut tråder eller lage hull. Bruk av gummihansker ved på- og avkledning kan redusere risikoen. Bruk av gummihansker gjør det også lettere å få tak i strømpen, en kan skyve strømpen enklere oppover og samtidig unngå å skade huden. Dette reduserer også slitasje på fingre og armer

på den som kler på strømpen.

Det finnes flere hjelpemidler som både letter på- og avkledningen av kompresjonsstrømper og dermed også kan redusere faren for å skade strømpen unødige. Disse vil bli omtalt i egen artikkel senere.

### Økonomiske betraktninger

Kompresjonsstrømper er kostbare, og den enkelte lymfødemiker må selv finansiere kjøpet. En kan imidlertid søke om Grunnstønad til kompresjonsstrømper og kompresjonsbandasjer.

Grunnstønad skal dekke nødvendige ekstrautgifter ved sykdom når behovet er vedvarende i minst 2-3 år, og når de årlige utgifter overstiger kr 7 020 (pr 01.01.08).

Du får søknadsskjema ved ditt lokale NAV-kontor. Her kan du også få nærmere informasjon og hjelp med søknaden. Hvis søknaden blir innvilget utbetales et månedlig beløp direkte på bankkonto.

Grunnstønad vil bli omtalt i flere kommende artikler i Lymfeposten. ■