

Hjelpemidler – ved bruk av kompresjonsstrømper

Dette er oppfølging til artiklene om kompresjonsstrømper som sto i Lymfeposten nr 4, 2007 og nr 1, 2008. Denne gangen handler det om hjelpemidler som letter på- og avkledningen av kompresjonsstrømpene.

Produktene forhandles av apoteker, bandasjister, leverandører av kompresjonsstrømper.

Tekst: Dagmar Moseby, spesialist i onkologisk fysioterapi og lymfødembehandling, Askim Fysiosenter.

Foto: Dagmar Moseby, Medi og Sigvaris

Å ta kompresjonsstrømper på og av kan være vrient og slitsomt, spesielt når strømpen er helt ny eller lymfødemikeren er fersk i gamet og ikke har funnet sin teknikk enda.

En kompresjonsstrømpe som lett lar seg ta på, er kanskje for vid, eller kanskje allerede velbrukt, eller den har en for lav kompresjonsklasse.

Det finnes en del hjelpemidler som kan lette på- og avkledningen. En bør regne med at en må prøve og kanskje feile litt i forhold til hvordan de enkelte hjelpemidlene fungerer. Hver enkelt finner fort ut hva som er praktisk for en selv.

Noen hjelpemidler er nesten gratis, mens andre koster noen kroner. Enkelte hjelpemidler kan også søkes om, og lånes ut fra hjelpemiddelsentralen. Din fysioterapeut kan gi deg råd.

Gummihansker

Generelt vil jeg anbefale bruk av gummihansker ved påkledning, og gjerne også ved avkledning. Man kan bruke de gummihanskene som selges i matbutikker, eller gummihansker spesielt laget til formålet hos strømpeleverandører (f. eks Sigvaris eller Medi), – disse har kraftigere nupper på innsiden av hansen enn de som selges i matbutikker.

Fordelen med bruk av gummihansker er todelt: For det første minimerer man faren for å dra ut tråder eller lage hull i strømpen med fingerne. Strømpens levetid vil dermed forlenges. For det andre får man mye bedre tak til å dra opp strømpen. Man bruker mindre krefter og kan forebygge slitasje på fingre og armer ved å benytte seg

av en teknikk der en skyver strømpen oppover med den nuppete innsiden av hansen.

For å få best mulig grep er det viktig at hanskene sitter passe trang på hendene – velg derfor en ikke for stor størrelse.

Beinstrømper

Den største utfordringen ved påkledning av beinstrømper er gjerne å få dratt strømpen over foten og hælen.

En **silketupp** leveres som regel sammen med beinstrømpen. Den er enkel å bruke og tar ingen plass i håndvesken. Ulempen er at den kun kan brukes til strømper med åpen tå.

Silketuppen settes på foten helt til hælen, strømpen sklir da lettere over fot og ankel. Silketuppen dras deretter ut igjen gjennom den åpne strømpetåen. For å kunne bruke en silketupp må man være så bevegelig at man kan nå sine tær, – eller få noen til å hjelpe.

Eureka On er et praktisk hjelpemiddel som kan benyttes til påkledning av både strømper med åpen og lukket tå.



En lang plast-pinne som følger med, benyttes til ”å tråkle sammen” en pose av et glatt og smidig materiale. Posen tas på over forfot og ankel. Strømpen sklir enda lettere over foten enn ved bruk av en silketupp. Pinnen først, og så posen – dras opp og ut av strømpen, før man drar strømpen videre oppover leggen. Hjelpemiddelet er lett og tar liten plass i håndvæsken. Du må også her være bevegelig nok til å kunne rekke nesten ned til tærne dine, når du drar posen over foten. Når du drar ut posen, dras den oppover mot låret, slik at du ikke trenger å bøye deg mer. Ellers er dette et hjelpemiddel som fint kan benyttes av hjemmesykepleien.

Eureka Off er et hjelpemiddel som er laget av det samme materialet som Eureka On. Det har til hensikt å lette avkleddingen av strømpen. Posen tres over fot og legg utenpå strømpen, strømpen sklir så lett nedover det glatte materialet. Dette er et hjelpemiddel som er enkelt i bruk når en har trent på teknikken og kan bøye seg ned til tærne. Den tar liten plass i vesken.

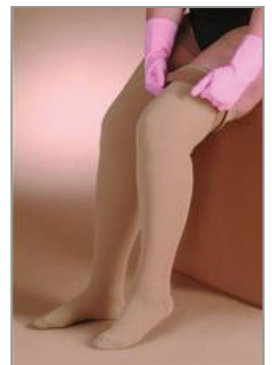
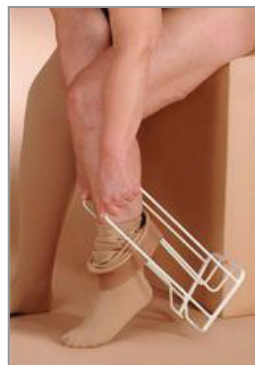
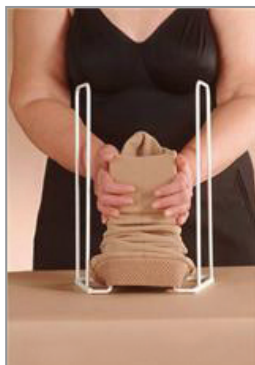
Easy Slide/bein ligner i materialet Eureka-serien, men er en fast pose. Ulempen er at en må kunne bøye seg ned til tærne, samt at den bare kan brukes til strømper med åpen tå, da posen må dras ut av strømpen gjennom tå-åpningen. Fordelen med dette hjelpemiddelet er at det finnes i forskjellige størrelser i forhold til leggomkrets.



Mediven Butler egner seg til påkledning av alle typer beinstrømper, – spesielt hvis man ikke når ned til tærne. Den kan eventuelt også brukes ved armstrømper. Ulempen er at Butler er nokså stor og plasskrevende, og derfor egner seg mindre til å ta med på reiser. Det krever også en viss teknikk å få strømpen riktig på plass. La deg dog ikke av-skrekke: jeg har hatt flere godt voksne pasienter med dårlig bevegelighet i hofter og knær, som har vært flinke til å lære seg teknikken og som er vel-dig fornøyde med sin Butler. Butler finnes nå i forskjellige utgaver: til standard legg, bred legg, med korte, lange eller teleskop-håndtak, dobbelt for strømpebukser og sammen-leggbar til kofferten.

Bruksanvisning for Mediven Butler: Plasser den på et jevnt underlag. Den lukkede delen skal vende mot deg. Vreng strømpen og trekk den forsiktig over bøylen. Tåspissen skal peke frem og hælen rett bakover. Før strømpen med begge hender ned over bøylen til hælen er synlig og tåspissen ca 5cm under bøylekanten. Pass på at hælen ikke kommer på skjeve, men peker rett bakover. Sett Butleren på gulvet, hold deg fast i en dørkarm eller stol og trå med det ene benet på stativet – mens det andre benet trår ned i strømpen til helen sitter riktig. Dra håndtakene forsiktig opp til strømpen har kommet godt over ankelen. Ta bort Butleren ved å vinkle den bakover. Dra resten av strømpen opp, bit for bit. Bruk gjerne gummihansker som gir et godt grep. Slett ut eventuelle rynker.
(Se også bildeserien nederst på siden.)

Mediven Butler Off er en strømpeavtrekker som ligner på et langt skohorn (og kan også brukes som det). Haken på baksiden av hornet vil ta med seg strømpen nedover etter hvert som du lar hornet



gli nedover i strømpen og rundt hælen. Fordelen er at du ikke behøver å bøye deg for å få dratt



strømpen av. Bevegelsen er lett å utføre og krever minimal styrke i fingrene.

Hornet med sine avrundede kanter er skånsomt mot både hud og strømpemateriale.

Det er lett å ta med seg, men passer nok ikke i en vanlig håndveske pga sin lengde.

Mediven 2 in 1 er et kombinert på- og avtrekkingshjelpemiddel, så å si Eureka On og Eureka Off i ett. Den er like liten og lett å ha med seg. Men du må kunne rekke ned til foten og samtidig holde fast en posesnipp med tærne i starten av påkledningen. Instruksjonsvideo (på tysk) finnes på www.helseagenturer.no og www.medi.de Mediven 2 in 1 passer best for de som kan bruke hjelpemiddelet selv, passer dårlig for de som trenger hjelp til strømpepåkledning.

Armstrømper

De fleste greier å kle armstrømpen på og av uten hjelpemidler, men en gummihanske på motsatt arm er en god hjelp.

De som har prøvd **Eureka for arm** vil oppleve at det er et nyttig hjelpemiddel, spesielt hvis en har skulderproblemer eller stive/vonde fingre.

Easy Slide/arm er laget av samme materiale som Easy slide bein. Den er like lett å få med i håndvesken. Du drar hjelpemiddelet over armen, så drar du strømpen over.

Strømpen lar seg lett justere på det glatte materialet. Pass på at du får strømpens albu-markering på rett plass, – ikke ovenfor albuen.

Så fester du håndtaket til Eureka i et dørhåndtak, hold passe godt fast i strømpen øverst ved overarmen når du forsiktig går bakover. Eureka dras av og strømpen sitter riktig på plass, – forhåpentligvis.

Strømpelim

En tilmålt kompresjonsstrømpe skal i utgangspunktet sitte bra på armen eller beinet. Likevel vil en del lymfødemikere kunne oppleve at strømpen kan skli ned. Årsakene kan være mange.

Et nyttig hjelpemiddel slik at strømpen sitter bedre på plass er strømpelim. *Stays Roll On* er en spesiallaget limvariant tilpasset kompresjonsstrømper.

Flasken ligner på en liten roll-on-deodorant. Dra opp strømpen slik den skal sitte, brett den øverste delen litt ned, lag noen striper på langs eller tvers på huden med strømpelimet – og dra så strømpen helt opp. Limet er vannløslig, skader ikke strømpen og de fleste tåler limet bra på huden. Vaskes av igjen med vann.

Lykke til! 🐾