

# MANUAL

Anleitung für Kompressionsstrümpfe



ORTHO  TEAM

# AN- UND AUSZIEHEN

**Das An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe muss geübt sein.**

---

- Kompressionsstrümpfe sitzen fest am Bein, um einen wirkungsvollen Druck zu erzeugen. Dies kann das An- und Ausziehen erschweren.
- Beim An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe sollten Sie mit Gummihandschuhen arbeiten, weil sie nicht nur das Gewebe vor Laufmaschen schützen, sondern auch das Handling erleichtern. Um das An- und Ausziehen mehr zu erleichtern gibt es diverse Anziehhilfen, die je nach Strumpftyp individuell gestaltet sind.
- Nach dem Anziehen endet der Kniestumpf etwa zwei Finger breit unterhalb der Kniekehle.
- Der Oberschenkelstrumpf endet nach dem Anziehen ca. 2 cm unterhalb der Pofalte.
- Die Strumpfhosen bis zum Fersenansatz auf links wenden, erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuss hinein. Die Beine abwechselnd anziehen, bis die Strumpfhose im Schritt gut sitzt.
- Achten Sie auf einen faltenfreien Sitz und darauf, das der Fuss beim Anziehen gut ausgerichtet ist.
- Zum Ausziehen wird der obere Rand des Kompressionsstrumpfs umgestülpt und nach unten gezogen. Über der Ferse wird das Gestrick am besten mit Gummihandschuhen und der flachen Hand nach unten geschoben. Falten sollten während dem Ausziehen unbedingt vermieden werden, denn überall wo sich das Gestrick mehrfach überlappt, erhöht sich der Druck und das Ausziehen wird erschwert.
- Lässt sich der Strumpf trotz korrekter Technik nicht gut ausziehen, können diverse Ausziehhilfen verwendet werden, die dieses erleichtern und die Mobilität gewährleisten.

# TIPPS UND TRICKS FÜR MEHR STRUMPF-KOMFORT

---

- Tragen Sie die verordnete Kompressionsversorgung täglich. Nach dem Aufstehen anziehen und vor dem zu Bett Gehen ausziehen.
- Verwenden Sie Gummihandschuhe und Anziehhilfen. Dadurch benötigen Sie weniger Kraft und schützen den Strumpf vor Löchern, die durch Nägel und raue Haut an den Händen entstehen können.
- Waschen Sie die Kompressionsstrümpfe täglich von Hand oder in der Waschmaschine bei max. 40 Grad. Verwenden Sie Feinwaschmittel, welches keinen Weichspüler enthält.
- Legen Sie die Strümpfe über Ihre Wäscheleine zum Trocknen. Wäschetrockner, Auswringen, Heizung und Sonne können den Strumpf beschädigen.
- Pflegen Sie die Haut mit entsprechenden Cremes.
- Zur Abkühlung im Sommer können Sie mit einem Zerstäuber direkt auf den angezogenen Strumpf kaltes Wasser sprühen. Durch das Verdunsten des Wassers auf der Oberfläche entsteht ein angenehm kühlender Effekt. Erhältlich ist auch ein speziell dafür entwickelter Menthol spray.



- Kostenrückerstattung bei rundgestrickten Strümpfen erfolgt gemäss MiGel ([www.bag.admin.ch/migel](http://www.bag.admin.ch/migel)), bei flachgestrickten Versorgungungen mit ärztlicher Verordnung nach SVOT Tarifen.
- Der Kompressionsdruck wird vom Hersteller 6 Monate bei täglichem Tragen gewährleistet.
- Wir bitten Sie die Umfangsmasse jährlich kontrollieren zu lassen.

# BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

STANDORTE  
& KONTAKT



Anerkannter Partner bei Unfallversicherungen und Krankenkassen

