Die Druckmacher

Venenprobleme Kompressionsstrümpfe anzulegen ist oft gar nicht so einfach. Tipps, wie es besser gelingt

Sie unterstützen den Blutkreislauf, entlasten Venen und entstauen geschwollene Beine, weil sie Druck auf das Gewebe ausüben. „Medizinische Kompressionsstrümpfe sind eine hochwirksame Therapie und nicht zu verwechseln mit Stützstrümpfen oder Strümpfen zur Thromboseprophylaxe, wie man sie aus dem Krankenhaus kennt", sagt Professorin Stefanie Reich-Schupke, Dermatologin und Venenspezialistin an der Ruhr-Universität Bochum.

Anders als bei Beinlingen verfügen sie über einen individuell, das heißt anhand von Körpergewicht und Beinform ermittelten und exakt definierten Anpressdruck, der etwa an der Fessel stärker ist als am Oberschenkel. Allerdings fällt bereits bei der niedrigsten der vier Kompressionsklassen das Anlegen viel schwerer als bei einem normalen Strumpf. Doch gibt es Tricks, die das Anlegen von medizinischen Kompressionsstrümpfen erleichtern. *Dr. Stefanie Reinberger*

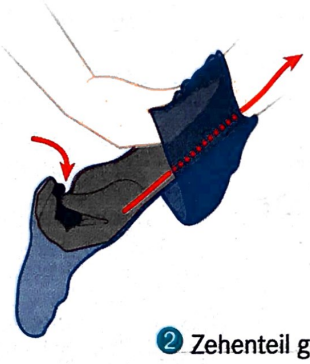
Anpassen ist das A und O

Die Strümpfe müssen **sorgfältig angepasst** werden – nicht nur, weil sie sich dann besser handhaben lassen. „Ein falscher oder schlecht angepasster Strumpf richtet unter Umständen mehr Schaden als Nutzen an", warnt Stefanie Reich-Schupke. Schneidet der Strumpf ein, drohen **Durchblutungsstörungen** und **Thrombosen.** „Auch bei Folgerezepten unbedingt erneut vermessen, da sich das Bein durch die Therapie verändern kann", rät die Venenärztin. Wichtig: grundsätzlich **morgens anpassen,** wenn die Beine weniger geschwollen sind. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

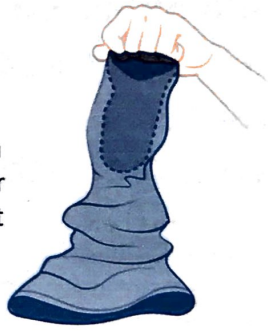
Ihre Apotheke berät Sie dazu gerne

In Etappen anlegen

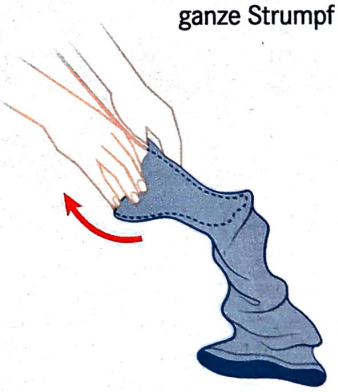
Mit etwas Übung bekommen Sie den Dreh raus, wie Sie Ihre Kompressionsstrümpfe gut anlegen können.



1 Den Strumpf auf eine Hand ziehen und bis zur Ferse auf links drehen



2 Zehenteil greifen, nach unten ausschütteln, bis der ganze Strumpf auf links ist



3 Zehenteil an Zehen ansetzen. Strumpf wieder auf rechts drehen und am Fuß hochziehen

4 In einer Pendelbewegung, abwechselnd vor und zurück, gleichmäßig an der Wade hochschlingern

5 Anschließend mit den Handflächen von unten nach oben glatt ausstreichen

Illustrationen: W&B/Dr. Ulrike Möhle

Nicht auf feuchter Haut

„Ist die Haut feucht vom Duschen oder gerade frisch eingecremt, machen Sie sich selbst das Leben schwer", sagt Stefanie Reich-Schupke. Dann kleben die Strümpfe am Bein. Wer sich **gut abtrocknet** und nach der Körperpflege etwas Zeit lässt, kommt besser in den Strumpf.

Hilfsmittel nutzen

Manche Hersteller bieten **Anziehhilfen** an. Die textile Variante wird wie eine Socke über den Fuß gestreift und bewirkt, dass der Kompressionsstrumpf besser über Spann und Ferse gleitet. Anschließend wird sie wieder herausgezogen. Das funktioniert nur bei Strumpfmodellen mit offener Spitze.

Metallgestelle spannen dagegen den Strumpf auf, sodass man wie in einen Stiefel steigen kann. Recht neu ist eine Art **Gummimanschette,** über die der Strumpf zunächst aufgerollt wird. Dann wird sie über den Fuß und das Bein nach oben geschoben, wobei sich der Strumpf wieder abrollt.

Anziehhilfe: Der Strumpf wird in einem Gestell aufgespannt

Schlingern und Streichen

„Wir sprechen vom Anlegen, nicht vom Anziehen, denn ziehen sollte man am Kompressionsstrumpf auf keinen Fall", sagt Dr. Hans-Jürgen Thomä von der Herstellervereinigung für Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel.

Wer zieht, riskiert nicht nur Laufmaschen, sondern auch einen unregelmäßigen Anpressdruck sowie Falten, Einschnürungen oder ein Rutschen. „Besser **mit beiden Händen** den Strumpf greifen und mit **leichten Pendelbewegungen,** also abwechselnd vor und zurück, nach oben schlingern", empfiehlt Thomä. Anschließend mit den flachen Händen **nach oben hin glatt streichen. Gummihandschuhe mit Noppen** verbessern den Griff und schützen vor Beschädigungen.

Zweiteiler als Alternative

Kompressionstrumpfhosen unterstützen das gesamte Bein, etwa bei **Ödemen.** Für Schwangere gibt es sie mit speziell geformtem Bund für den Babybauch. „Diese Strumpfhose anzuziehen ist allerdings eine echte Herausforderung", sagt Reich-Schupke. Die Venenärztin empfiehlt stattdessen eine Kombination aus Wadenstrumpf und Caprihose oder Oberschenkelstrumpf mit Radlerhose. Die Hosen sind ebenfalls aus speziellem Material mit **definiertem Anpressdruck.**

Regelmäßige Hautpflege

Fast 60 Prozent der Patienten klagen laut einer Studie der Universität Bochum über **trockene Haut,** mehr als 30 Prozent über **Juckreiz.** „Daher sollte man die Haut unbedingt regelmäßig mit einer **harnstoffhaltigen Creme** pflegen", sagt Stefanie Reich-Schupke. Neuartige Strümpfe speichern Pflegeprodukte in Hohlräumen und geben sie beim Tragen an die Haut ab.