

## Steunkousen

### Steunkousen

Er bestaan veel onduidelijkheden over het gebruik van steunkousen. De steunkous zorgt ervoor dat het oppervlakkige vaatsysteem in staande en zittende houding samengedrukt blijft. Hierdoor vindt er geen ophoping van bloed plaats in dat oppervlakkige systeem. Het bloed in de aderen wordt naar het diepe vaatsysteem gedwongen om zo gemakkelijk naar centraal (het hart) terug te stromen.

### Kortom:

**De kous voorkomt hoge druk in de oppervlakkige aderen en huid van de benen en de vorming van vocht in de benen (oedeem).**

Hoge druk in de aderen en kleinste vaatjes in de huid moet voorkomen worden want dit kan de doorbloeding in de slagaders verminderen. De vorming van 'open benen' kan hiervan weer een gevolg zijn. Niet elke kous geeft dezelfde steun. De specialist bepaalt welke drukklasse u nodig heeft.

### Steunkousen na operatie

Bij mensen die geopereerd zijn, worden de kousen gedurende de herstelperiode voorgeschreven. In deze periode verminderen de kousen het oedeem, veroorzaakt door de operatie, om zo het herstel te bevorderen. Na deze periode hoeven de kousen niet meer gebruikt te worden.

### Steunkousen als therapie

Kousen kunnen ook voorgeschreven worden als therapie. Dus zonder dat u

geopereerd bent aan spataderen. De kousen moeten iedere dag gebruikt worden. De drukklasse van de kousen kan verschillen per diagnose en per persoon.

### Let op

Gebruik van de kousen tijdens 'risicovolle perioden', zoals een lange vliegreis, busreis of theaterbezoek is aan te raden.

### Adviezen voor het juiste gebruik

- Doe de kousen aan vóór het opstaan. Voorkom dat de benen al zijn opgezet wanneer de kousen worden aangedaan.
- Ga voor het naar bed gaan onder de douche of ga na het douchen in de ochtend een half uur met de benen omhoog alvorens de kousen aan te doen.
- Kousen moeten prettig zitten, overleg anders met de leverancier.
- Gebruik de hulpmiddelen die in de handel zijn voor het aantrekken van de kousen.

### Vragen en / of problemen

Als u nog vragen hebt over de operatie dan kunt u ons bellen en om uitleg vragen.

### Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl