

Pas på dine kompressionsstrømper

Når strømperne tages af, skal de vaskes – gerne på vrangen. Strømperne vaskes i hånden eller ved 30-40° i vaskemaskine i en vaskepose. Ved håndvask anvendes en dråbe opvaskemiddel eller hårshampoo. Strømperne lægges til tørre på et håndklæde.

Pas på din hud

Sørg altid for at strømperne sidder til op under knæet, så de ligger glat på huden. Hold øje med, at de ikke ruller ned ad benet eller danner folder, da dette kan give trykmærker.

Når du kortvarigt har strømperne af:

Tjek om der er røde eller blå trykmærker - under knæet, omkring anklen og på siden af tæerne. Hvis det er tilfældet, skal du være ekstra opmærksom på, at strømperne sidder rigtigt, når du tager dem på igen.

Vask huden på benene og fødderne. Tør huden – særligt grundig mellem tæerne. Klip og fil neglene, fjern tør hud og smør med fugtighedscreme.

Tag rene kompressionsstrømper på, når cremen er tørret ind. Undgå fede hudcremer, da olien i disse kan ødelægge fibrene i strømperne.

Husk at forny dine medicinske kompressionsstrømper

Har du varigt behov for kompressionsstrømper, er det anbefalet at disse fornyes årligt.



**AARHUS
KOMMUNE**

Medicinske kompressionsstrømper



Medicinske kompressionsstrømper er lægeordnede.

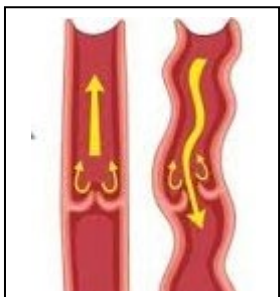
Begrebet "medicinske" bruges for at skelne mellem dem og andre kompressionsstrømper f.eks. støtte-/flystrømper, som anvendes til forebyggelse og komfort.

Pjecen er sidst revideret oktober 2025

Medicinske kompressionsstrømper

Du har fået kompressionsstrømper efter anbefaling fra din læge.

Kompressionsstrømper er ofte en livslang behandling ved venesygdomme eller ineffektive veneklapper.



Disse tilstande kan føre til problemer med at transportere blodet tilbage til hjertet.

Du har sikkert oplevet et eller flere af følgende symptomer fra benene: hævelse (ødem), åreknuder, eksem, uro om natten, smerter, infektion (rosen) og bensår.

Sådan foregår behandlingen

Kompressionsstrømper skal sidde lidt stramt, især omkring anklen. Det er for at øge blodgennemstrømningen og forhindre hævelse af benene.

Behold kompressionsstrømperne på om natten

Inden du fik bevilget kompressionsstrømper, blev dine ben nok behandlet med kompressionsbandager, som du havde på i flere døgn ad gangen.

På samme vis bør du have kompressionsstrømper på så meget som muligt. Så snart strømperne tages af, kan anklen og foden begynde at hæve op. Derfor anbefaler Aarhus Kommune at kompressionsstrømper beholdes på om natten, og kun tages af i forbindelse med bad, hudpleje og tjek af fødderne.

Ved at beholde kompressionsstrømperne på om natten, opnår du en væsentligt bedre effekt af behandlingen. Du undgår hævelse i benene, og yderligere komplikationer.

Mulighed for hjælp til at tage strømperne af og på

Hvis du ikke kan tage strømperne af og på selv, kan du få et hjælpemiddel, du kan anvende til på/aftagning.

Du skal ringe til tlf. 8713 1600 og få en tid hos ergoterapeuten i lokalområdet, som hjælper med at finde en rigtigt strømpepåtager til dit behov.

Hvis du eller din pårørende ikke selv kan anvende et hjælpemiddel, kan du blive tilbudt hjælp fra hjemmeplejen.

Hyppigheden af hjælpen til af/påtagning bliver vurderet under hensyntagen til dit behov for bad, hudpleje og tjek af fødderne. Som udgangspunkt vil det være 2 gange om ugen.

Hvis strømperne føles stramme, fx om eftermiddagen

- Læg benene op, når du sidder ned
- Lav venepumpeøvelser – bevæg anklen op og ned
- Gå en tur