

Voorlichting preventie steunkousen

Steunkousen helpen bij het verbeteren van de bloedsomloop en het verminderen van oedeem (vochtophoping) in de benen. Maar er zijn ook dingen die u zelf kunt doen om te voorkomen dat u ze altijd nodig hebt. Een gezonde leefstijl ondersteunt de effectiviteit van steunkousen en helpt om de algehele gezondheid van uw benen en bloedvaten te verbeteren.

Omdat leefstijl een belangrijke rol speelt bij het dragen van steunkousen, hierbij enkele belangrijke adviezen.

1. Lichaamsbeweging en houding

Blijf actief | Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen of fietsen, helpt de bloedsomloop te verbeteren. Dit kan de werking van steunkousen versterken en oedeem (vochtophoping) voorkomen. Simpele oefeningen zoals tenen optrekken, enkels draaien en kniebuigingen kunnen de bloedsomloop verbeteren. Het versterken van de spieren in uw benen kan helpen om de bloedsomloop te verbeteren.



WANDEL REGELMATIG



FIETS REGELMATIG



TREK UW TENEN OP



DRAAI UW ENKELS



BUIG UW KNIEN

Vermijd te lang stilzitten of staan | Dit kan de bloedsomloop belemmeren. Het is belangrijk om regelmatig van positie te veranderen, bijvoorbeeld door af en toe te wandelen of uw benen omhoog te leggen. Probeer elke 30-60 minuten even te bewegen.



Benen omhoog | Het is goed om regelmatig uw benen omhoog te leggen (hoger dan heupen), bijvoorbeeld door ze op een kussen te plaatsen, vooral als u langere tijd hebt gestaan of gezeten. Dit helpt de bloedsomloop te verbeteren.

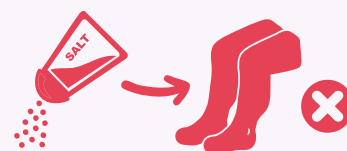


Vermijd gekruiste benen | Dit kan de bloedsomloop belemmeren.

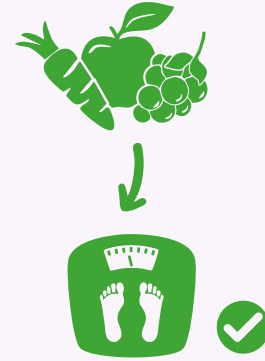


2. Voeding en gewicht

Beperk zout | Te veel zout kan vocht extra vasthouden en oedeem (vochtophoping) in de benen verergeren.



Gezond eten | Zorg voor een dieet rijk aan vezels, groenten en fruit om een gezond gewicht te behouden en de bloedsomloop te ondersteunen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C, zoals citrusvruchten en bessen, zijn goed voor hart en bloedvaten.



Gezond gewicht | Overgewicht legt extra druk op de aderen, wat de effectiviteit van steunkousen kan verminderen en ervoor kan zorgen dat de benen de vochtophoping niet kwijt kunnen. Een gezond dieet en het handhaven van een gezond gewicht hebben een positief effect op de bloedsomloop.

3. Roken vermijden

Stoppen met roken | Roken kan de bloedvaten beschadigen en de bloedsomloop verslechteren. Stoppen met roken is dus belangrijk voor het verbeteren van de bloedsomloop.



4. Regelmatige controle

Controleer de steunkousen | Zorg ervoor dat de steunkousen goed passen en niet knellen. Als steunkousen niet goed passen kan dit leiden tot extra druk op bepaalde delen van het been.

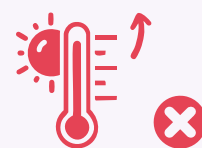


Controleer uw benen | Let op symptomen zoals pijn, zwelling, verkleuring, wonden of eczeem van de huid. Gebruik vocht inbrengende crème om de huid gezond te houden, doe dit ruim voor het aantrekken of na het uittrekken van de steunkous. Neem contact op met de huisarts als u het gevoel hebt dat er iets niet klopt.



5. Vermijden van overmatige hitte

Hitte vermijden | Probeer overmatige hitte te vermijden, zoals langdurig in de zon zitten of het gebruik van een sauna, omdat dit de bloedvaten kan verwijden en nadelig is voor de bloedsomloop.



6. Medisch advies

Blijft u last houden van vocht in de benen, heeft u pijn of ontstaat huidbeschadiging? Als u merkt dat de klachten aanhouden of verergeren, raadpleeg dan een arts. Soms kan een medische behandeling nodig zijn om het onderliggende probleem (zoals spataderen of een andere circulatiestoornis) op te lossen.



Aanpassingen in de dagelijkse routine kunnen mede eraan bijdragen dat steunkousen niet voor altijd nodig zijn.

instructie
steunkousen

