INFORMACJA DLA PACJENTA

Kompresjoterapia

Jak działa ucisk, kiedy się go stosuje i na co zwrócić uwagę podczas codziennego użytkowania.

Na czym polega kompresjoterapia?

Kompresjoterapia to kontrolowany ucisk wywierany na kończynę przez podkolanówki, pończochy, rajstopy, bandaże lub regulowane wyroby uciskowe. Może wspomagać odpływ żylny i limfatyczny oraz zmniejszać obrzęk i część dolegliwości.

Kiedy jest stosowana?

- przewlekła choroba żylna i żylaki,
- obrzęki żylne i żylno-limfatyczne,
- obrzęk limfatyczny,
- wybrane sytuacje po zakrzepicy lub zabiegach żylnych,
- owrzodzenia żylne - po ocenie ukrwienia kończyny.

> Ucisk nie powinien być dobierany samodzielnie w każdej sytuacji. Szczególnej ostrożności wymagają pacjenci z chorobą tętnic kończyn, neuropatią, znacznymi deformacjami kończyn, niewyrównaną niewydolnością serca lub zmianami skórnymi.

Jak prawidłowo używać wyrobu uciskowego?

1. Zakładaj rano, najlepiej zanim obrzęk zdąży się nasilić.
2. Skóra powinna być sucha; paznokcie i biżuteria nie powinny uszkadzać materiału.
3. Nie roluj pończochy w ciasny wałek. Rozkładaj materiał stopniowo, bez fałd.
4. Pięta powinna znajdować się we właściwym miejscu, a górna krawędź nie może zawijać się i tworzyć opaski uciskowej.
5. Jeżeli trudno założyć wyrób, rozważ rękawiczki lub przyrząd ułatwiający zakładanie.

Jak długo nosić?

Czas noszenia zależy od wskazania. Najczęściej wyrób zakłada się na okres aktywności w ciągu dnia i zdejmuje na noc, ale po zabiegach lub w szczególnych chorobach zalecenia mogą być inne. Stosuj schemat ustalony podczas konsultacji.

Kiedy przerwać ucisk i skontaktować się z lekarzem?

Objawy alarmowe	Problemy z dopasowaniem
• narastający silny ból, • drętwienie lub utrata czucia, • sinienie lub wyraźne zblednięcie palców, • zimna stopa, • nowa rana lub uszkodzenie skóry.	• wyrób zsuwa się lub roluje, • powstają głębokie odciski i bruzdy, • obrzęk narasta powyżej krawędzi wyrobu, • pończocha jest niemożliwa do samodzielnego założenia.

Pielęgnacja

- Pierz zgodnie z instrukcją producenta, zwykle codziennie lub co kilka dni, łagodnym środkiem.
- Nie susz na grzejniku ani w wysokiej temperaturze.
- Zużyty materiał traci właściwości uciskowe - wyroby wymagają okresowej wymiany.
- Jeżeli obwód kończyny wyraźnie się zmienił, potrzebny może być ponowny pomiar.

> Najważniejsze: klasa ucisku i rodzaj wyrobu powinny wynikać z rozpoznania, stanu tętnic oraz kształtu i wielkości kończyny. Mocniejszy ucisk nie oznacza automatycznie lepszego leczenia.

Ważne: Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji lekarskiej.
Źródła: ESVS Clinical Practice Guidelines on Chronic Venous Disease (2022) oraz współczesne zalecenia dotyczące terapii uciskowej w chorobach żylnych i limfatycznych.