



De mobiele fysio- en huidtherapeut

Gebruiksaanwijzingen

Praktische tips bij TEK

Welke functie heeft een therapeutische elastische kous?

Een therapeutische elastische kous (TEK) geeft steun en gaat vochtvorming tegen. Doordat de kous druk geeft van buitenaf, wordt de bloed- en lymfeafvoer gestimuleerd zodat het vocht/oedeem beter wordt afgevoerd. De circulatie verbetert en herstelt ter plaatse. Bewegen is belangrijk als u kousen draagt! Therapeutische elastische kousen kunnen ook preventief gedragen worden. Hierdoor kunnen klachten zoals bijvoorbeeld spataderen of overige klachten voorkomen worden.

Hoe trek ik therapeutische elastische beenkous(en) aan?

1. Wij raden u aan de kousen met rubberen handschoenen aan te trekken.
2. Keer de kous vanaf de voet binnenstebuiten. Het voetgedeelte blijft dus in de kous.
3. Rek het voetgedeelte met twee handen goed uit en trek het voorzichtig over uw voet tot aan de wreef. Het voetgedeelte zit nu op zijn plaats.
4. Sla nu de bovenrand om, zo dicht mogelijk bij de enkel. Trek aan dit dubbelgeslagen stuk de kous zo hoog mogelijk op. Herhaal dit net zo vaak tot het enkelgedeelte over de hiel is.
5. Sla dan het bovendeel van de kous verder om en trek de kous op totdat deze goed zit. Zorg ervoor dat u de kous in stukjes omhoog trekt zodat er zo min mogelijk rek aan het boord komt (dit is het meest poreuze deel van de kous).
6. Sla het omgeslagen deel van de kous terug en verdeel de kous over het been.
7. Hoogte bij kniekousen (AD): tot 2 cm onder de knieholten.
Hoogte bij lange kousen (AG): tot 2 cm onder de billen.
8. Tot slot kunt u de kousen modelleren met behulp van rubberen handschoenen.



Hoe trek ik een armkous aan?

1. Sla de kous terug tot aan het ellebooggedeelte
2. Steek uw hand in de kous vanaf het ellebooggedeelte en trek de kous over uw onderarm totdat het polsgedeelte op zijn plaats zit.
3. Vervolgens brengt u het bovenste gedeelte naar boven, eventueel weer terugslaan en weer optrekken tot het ellebooggedeelte op de plaats zit.
4. Daarna optrekken tot 2 cm uit de oksel. Let erop dat u de kous in stukjes omhoog trekt om teveel rek aan het boord (meest poreuze deel) te voorkomen.
5. De armkous zit goed indien deze gelijkmatig over de arm verdeeld is en nergens plooien vormt.
6. Modelleer uw kous evt. met een rubberen handschoen.

Hoe vaak moet ik mijn elastische kous(en) dragen?

Voor een optimaal resultaat dient u de TEK dagelijks te dragen, zeker wanneer u een staand of zittend beroep heeft. U trekt de kousen bij voorkeur in de ochtend direct na het opstaan aan. 's Avonds voor het slapen gaan trekt u ze weer uit.

Waar dien ik rekening mee te houden m.b.t. de levensduur van therapeutische elastische kousen?

- Vermijd zoveel mogelijk het trekken aan het boord van de kousen.
- Knip nooit losse draadjes af.
- Draag goed passende schoenen met een gladde binnenzijde.
- Let op scherpe nagels en sieraden. Deze kunnen de kousen beschadigen.
- Repareer uw kousen niet zelf, dit gaat ten koste van de kwaliteit en werking. Raadpleeg in dat geval altijd uw kousenleverancier.
- Na het douchen gaat het aantrekken van elastische kousen extra moeilijk omdat de huid klam en warm is. Eventueel kunt u 's avonds douchen.
- Het is aan te raden bij het aantrekken van de kousen rubberen (huishoud)handschoenen met een goed profiel te gebruiken. Dit is ook om beschadigingen te voorkomen.
- Let op voetschimmel. Behandel tijdig en gebruik liever het poeder overdag en de crème voor de nacht om uw voetschimmel te behandelen. De elastische kousen kunnen namelijk slecht tegen vet in huidcrèmes.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van een aantrekhelp. Dit vergemakkelijkt het aantrekken en beschermt de kous tegen scherpe teennagels.



Zijn er hulpmiddelen om de elastische kous(en) gemakkelijker aan- en/of uit te trekken?

Ja, indien u door bijv. krachtverlies of gewrichtsproblemen etc. de therapeutische elastische kous(en) niet goed kunt aan en/of uittrekken, dan bestaan hiervoor diverse hulpmiddelen! Vraag hier naar bij uw huid- en oedeemtherapeut. Die kan u adviseren of doorverwijzen naar een ergotherapeut.

Was- en droogvoorschriften

Bij uw elastische kousen ontvangt u altijd een wasvoorschrift. Volg dit advies op!

In het algemeen geldt:

- Was de kousen op een fijn wasprogramma op 30°C met een fijn wasmiddel of eventueel met de hand. Wassen in de wasmachine (in een wasnetje) heeft de voorkeur omdat de kwaliteit van het garen in kousen achteruit gaat wanneer het lang in een handwas staat.
- Laat de kousen niet weken.
- Gebruik geen wasverzachter, bleekmiddelen, vlekkenwater, wasbenzine etc.
- Spoel de kousen na het wassen goed uit zodat er geen zeepresten achterblijven. Nooit wringen!
- Om de kousen sneller te laten drogen kunt u ze na het wassen stevig in een handdoek rollen en krachtig uitdrukken. Vervolgens hangend of liggend laten drogen.
- Nooit in de droogtrommel, bij de kachel/verwarming of in de zon leggen.

Hoe vaak mag ik mijn kous(en) wassen?

Wij adviseren minimaal 2-3x per week te wassen. Transpiratievocht, vuil en huidschimmels tasten het breiwerk aan. Tijdens het dragen gaan de elastische eigenschappen van de draden en daarmee de druk van de elastische kous(en) achteruit. Door veelvuldig te wassen behouden kousen langer hun druk en gaan ze langer mee.

Waarom mag ik geen zalf, olie of vet onder de kous(en) op de huid aanbrengen?

In het breiwerk van therapeutische elastische kousen zijn vaak rubberdraden verwerkt. Zalven, oliën en vetten tasten rubber aan, waardoor de draden kunnen breken. U ziet dan witte puntjes in de kous (gesprongen rubberdraden) en u voelt dat de 'rek' uit de kous is. De kous heeft zijn druk verloren. Indien u zalf, olie of vet voor uw huid wilt gebruiken adviseren wij dit voor het slapen gaan de doen, nadat u de kous(en) uitgetrokken heeft.

TIP: Varodem Aloë Vera Gel - verzachtend, trekt snel in, verkoelend en huid herstellend!

Vergoeding

De meeste verzekeraars vergoeden, indien daar een medische indicatie voor is, 2 paar kousen per 12 maanden. Maar: controleer altijd uw eigen polis! U bent zelf verantwoordelijk voor de vergoeding. Vergoeding loopt vanuit de basisverzekering. Indien u uw eigen risico nog niet heeft verbruikt zullen de kosten eerst daarop in mindering worden gebracht.

Wat is de levensduur van elastische kousen?

- De levensduur van de kousen hangt in grote mate af van hoe de kousen worden behandeld. Als er meerdere (paren) kousen verstrekt zijn, dient u deze om en om te dragen.
- In principe kunt u met 2 paar kousen gemiddeld 12 maanden doen alvorens u weer recht heeft op een nieuwe verstrekking van uw zorgverzekeraar.
- De drukwaarden van de kousen nemen af. Daarom is het belangrijk om de therapeutische elastische kous(en) regelmatig te vervangen.

Wat is de levertijd van elastische kousen?

- Snelheid van levering is afhankelijk van maatwerk/confectie. Confectiekousen worden sneller geleverd in vergelijking met maatwerkkousen. Zodra de kousen bij ons binnen zijn ontvangt u z.s.m. telefonisch bericht.

Waarom dien ik mijn kous(en) te controleren?

U kunt tot uiterlijk 3 maanden na aflevering de kousen laten controleren op adequaatheid. Er kan gekeken worden of de kous voldoet en/of er eventuele aanpassingen nodig zijn (maat productcontrole).

LET OP: Zitten de kousen niet naar behoren, neem dan direct na de pasafpraak contact op met uw therapeut zodat er kan worden gekeken naar een passende oplossing.

TIP: Huidlijm - wanneer uw kousen wat gaan zakken kan dit een handige uitkomst zijn!

TIP: Maak een vliegende start met het dragen van therapeutische elastische kousen met het Varodem Pluspakket - Inhoud: aloë vera gel + wasmiddel + wasnet + handige griphandschoenen (€ 24,95)

Niet tevreden? Of heeft u vragen/opmerkingen? Neem dan contact met ons op!

Dit kan telefonisch via: **026- 38 11 436** of per mail: **info@demobilefysio-enhuidtherapeut.nl**