

Gebruiksinformatie steunkousen

U heeft van ons therapeutisch elastische kousen (TEK), ook wel steunkousen, gekregen. Om langer profijt te hebben van de kousen, is het belangrijk dat u deze goed gebruikt en verzorgt.

Waarom therapeutische kousen?

Therapeutische kousen, beter bekend als steunkousen, helpen bij het afvoeren van vocht in de benen en kunnen zo klachten verminderen. Ze worden vaak ingezet bij spataderen, vermoeide benen, (lymf)oedeem of afvoerproblemen na een trombosebeen. Ze helpen om klachten zoals zwelling, een zwaar gevoel en vermoeidheid te verminderen en dragen bij aan een betere doorbloeding.

Aan- en uittrekken

Voor de beste werking kunt u de kousen het beste aantrekken direct na het opstaan in de ochtend en uittrekken als u naar bed gaat. Draag de kousen **niet** tijdens het slapen.

Aantrekken

- Keer de kous tot aan de hiel binnenstebuiten.
- Trek het voetgedeelte over de tenen en vervolgens over de rest van de voet.
- Zorg dat de hiel van de kous precies op de hiel van de voet zit.
- Rol of trek de kous geleidelijk over de enkel en het onderbeen omhoog. Doe dit in etappes en trek de kous nooit in een keer hard omhoog. Trek altijd met duim en wijsvinger aan de dubbele stof.
- Strijk eventuele plooien glad met de handen met rubberen aantrekhandschoenen. De kous mag niet gedraaid zitten of knellen.
- De kous moet recht zitten en mag niet omgeslagen zijn.
- Trek niet aan de bovenrand van de kous, dit kan de kous beschadigen.

Hulpmiddelen

Om steunkousen makkelijker aan te trekken, kunt u gebruikmaken van hulpmiddelen. Gebruik de aantrekhelp die bij de kousen is geleverd. Rubberen handschoenen kunnen helpen om beter grip te hebben op de kousen en ze te beschermen tegen beschadigingen van bijvoorbeeld nagels.

Uittrekken

- Ga bij voorkeur zitten om niet uit balans te raken.
- Gebruik beide handen en trek de kous voorzichtig een stukje omlaag.
- Schuif of rol de kous geleidelijk naar beneden. Werk stap voor stap richting de enkel.
- Duw de kous rustig over de enkel heen en van de voet.
- Gebruik hiervoor ook weer de rubberen handschoenen.

Beweging

Zorg dat uw kuitspieren beweging krijgen. Dit kunt u doen door te lopen of door bij het zitten regelmatig met de voet rondjes te draaien en de grote teen te bewegen. Door het aanspannen van de kuitspieren wordt de werking van de kous versterkt.

Verzorging en onderhoud

Wassen

Als u de kousen voor het eerst wast, was ze dan apart van de rest. De kousen kunnen kleur afgeven. Was de kousen minimaal drie keer per week op 30 graden. Gebruik een neutraal of fijnwasmiddel. We raden aan de kousen in een wasnetje te wassen om beschadigingen te voorkomen. Gebruik geen wasverzachter, bleekmiddel of vlekkenwater.

U kunt de kousen ook met de hand wassen. Spoel ze daarna grondig na en wring ze niet uit.

Siliconenboord

Als uw kousen een siliconenboord hebben, keer de kousen dan binnenstebuiten voor het wassen. Maak de boord regelmatig schoon met wat water en (hand)zeep of met een watje met een beetje alcohol.

Drogen

Leg de kousen niet in de droger. Wil je ze versneld drogen, rol ze dan in een handdoek en leg ze op een droge plek. Leg de kousen niet in de zon of op een verwarming of andere warmtebron.

Olie en crème

Gebruikt u oliën of crèmes voor uw benen en/of voeten, breng deze dan 's avonds aan. De crème kan dan 's nachts intrekken. De kousen zijn niet bestand tegen vette substanties. Als de kousen door vet zijn aangetast valt dit niet onder garantie.

Waslabel

Let op de symbolen op het waslabel van de kousen. Sommige fabrikanten hanteren andere wasinstructies dan hier vermeld.

Een afspraak maken

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak, zijn wij van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 16.30 uur telefonisch bereikbaar op 088 – 031 4000. U kunt ook contact opnemen via info@voetencentrumflipse.nl of via www.voetencentrumflipse.nl. Hier vindt u al onze locaties.

