



Råd och
information

JOBST® kompressionsbehandling

Råd och information til dig med venösa problem



Bästa kund

Bland den vuxna befolkningen i den västliga delen av världen antas det att 40-50 % män och 50-55 % kvinnor lider av sjukdom i venerna i benen* - med de smärtor och obehag som detta innebär. De venösa besvären inkluderar allt från åderbråck till djup venös insufficiens och posttrombotiskt syndrom.

*Callam M.J et al.: Epidemiology of varicose veins. Br. J. Surgery 1994; 81:167-73.



Problem med venerna är, med andra ord, väldigt vanligt. Problemen bör tas på allvar, på samma sätt som högt blodtryck och hjärtsjukdomar.

Denna broschyr hjälper dig att förstå orsakerna till de venösa besvären och ger dig tips och information om vidare behandling. Tips som kan förbättra din livskvalitet.

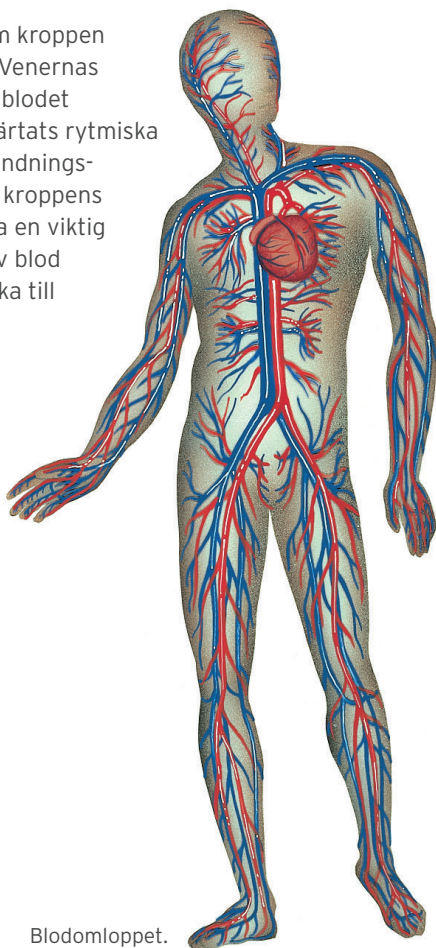
Vi hoppas att den här foldern kan vara dig till hjälp.

Blodcirkulation

Blodcirkulationen kan enklast förklaras genom de tre grunddelarna: hjärtat, artärerna och venerna.

Hjärtat pumpar syre och näringsrikt blod genom ett komplext nätverk av artärer till kroppens celler. Syret och näringsämnen går ut i cellerna, i den del av det vaskulära systemet som kallas kapillärerna. Avfallsämnena och det venösa blodet förs tillbaka till hjärtat via venerna. Det venösa blodet pumpas tillbaka till lungorna, som tillför syre innan det går vidare till hjärtat och hela processen börjar om från början.

Blodet pumpas genom kroppen med hjälp av hjärtat. Venernas funktion är att frakta blodet tillbaka till hjärtat. Hjärtats rytmiska sammandragningar, andningsrörelser i bröstet och kroppens muskulatur spelar alla en viktig roll för transporten av blod genom venerna tillbaka till hjärtat.



Blodomloppet.

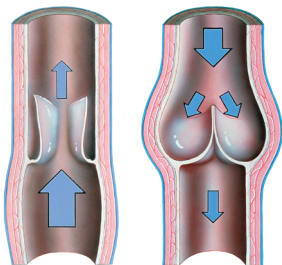
Vener och venklaffar

- hur fungerar de?

Uppgiften med att återföra blodet till hjärtat sker genom ett samspel mellan muskelpumpen och klaffsystemet i venerna. När musklerna används pressas venerna ihop, och blodet förs tillbaka till hjärtat.

Friska vener

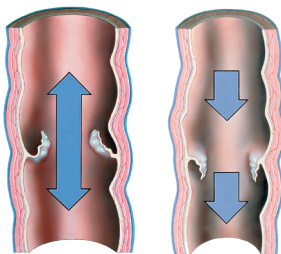
Friska ben har vener med glatta och elastiska väggar som är perfekta för att anpassa sig efter förändringar i trycket i venerna. När vadmuskeln aktiveras öppnar venklaffarna sig och får blodet att pumpas mot hjärtat. När musklerna slappnar av stängs klaffarna, så att blodet inte färdas tillbaka ned i benet.



Skadade vener

Om väggarna i venerna har blivit förstörda av åderbräck eller tromboser (blodpropp) kommer venerna utvidga sig så att de inte stänger sig som de ska. I upprest position kan blodet som egentligen skall transporteras tillbaka till hjärtat stagnera i benen.

Trycket i de ytliga venerna, precis under huden, ökar och det uppstår svullnad. De vanligaste symptomen är trötta och värkande ben, särskilt om man står upprätt över längre tid. Efter ett tag kan det också samlas vätska i fötter och anklar, med påföljande ödem. Huden över anklarna blir tunnare och missfärgad och det kan utvecklas venösa sår.



Spindelvener.



Venösa besvär

Olika varianter:

"Spindel"-vener:

Ansamling av mindre åderbäck i hudens övre lager.

Åderbräck:

Medicinsk term för svullnad i ytliga vener som följd av skadade venklaffar.

Djup venös trombos (DVT):

Blodpropp i en djup ven/blodåder. Blodproppen kan sedan fastna i lungorna (lungemboli).

Lungemboli:

Blockad av blodåder i lungan orsakad av en blodpropp.

Ytlig åderinflammation:

Inflammation och bildning av blodpropp i ytlig blodåder.

Posttrombotiskt syndrom:

Medicinskt förhållande efter djup ventrombos orsakad av försämrad funktion i venklaffar eller en blodpropp.

Kronisk venös insufficiens:

Icke tillräckligt fungerande vener. Kan ge ödem, missfärgning av huden, sprucken eller sårig hud eller bensår, som följd av åderbräck eller djup venös trombos.

Bensår (venösa bensår):

Vanligaste formen för kronisk venös insufficiens orsakad av för lite syre och näring till huden. Vid syre- och näringsbrist skadas huden och ett sår kan uppstå på nedre delen av underbenen.

Det finns många olika venösa problem. För att säkra rätt diagnos och rätt behandling bör man kontakta en läkare.

Orsaker och riskfaktorer

1 Ärftlighet

Svagheter i venklaffarna som leder till åderbräck kan vara ärftligt. Ofta är svag bindväv orsaken. Hormoner gör att de flesta kvinnor har mycket svag bindväv. Detta gör att venerna inte kan utvidga sig mycket. Venösa problem hos män kan också vara ärftligt.

2 Inaktivitet

Att stå still eller sitta för länge kan efter en tid reducera den muskulära aktiviteten.

Detta leder till att blod samlas i benen och ger svullna vener. Långa resor med bil, flyg eller tåg kan vara en påfrestning för venerna.



3 Ålder

När vi blir äldre blir väggarna i venerna mindre elastiska och mer mottagliga för venösa problem.

Andra orsaker och riskfaktorer kan vara:

4 Graviditet

5 Sjukdom

6 Övervikt

7 Rökning



Graviditet

Dubbel belastning för venerna

Det venösa systemet utsätts för dubbelt så mycket belastning under graviditet.

Venerna måste transportera mycket större mängd blod, och den höga koncentrationen av progesteron har en negativ effekt på venerna. Dessa hormoner får bindväven att bli slappare - en viktig förberedelse innan födseln, men inte bra för benen.

Den växande livmodern ger också ökad press på venerna vid bäckenet och reducerar blodets möjlighet att komma tillbaka till hjärtat. De första spindelvenerna eller åderbråcken dyker ofta upp i samband med graviditet. De går ofta bort, helt eller delvis, efter den första födseln. Risken för venösa problem ökar med antalet graviditeter.

Det är viktigt med preventiva åtgärder under graviditeten. Under denna korta period finns det goda möjligheter att förebygga och förhindra att venösa problem dyker upp senare i livet. JOBST har ett brett produktsortiment och praktiska tips för att förhindra venösa problem under graviditeten.

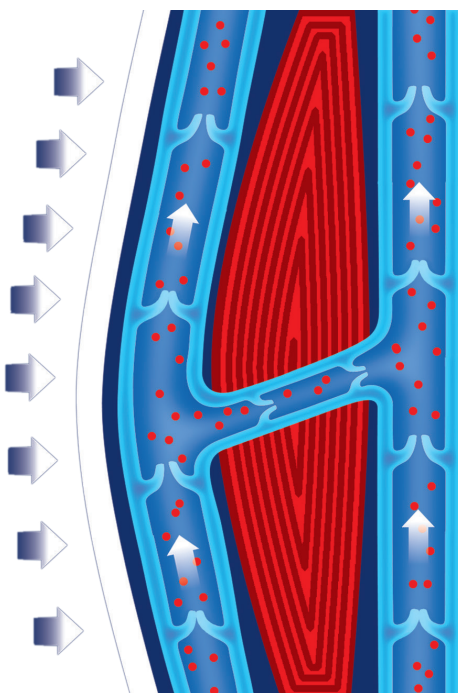
Graderad kompression

Märkbar effekt

Kompressionsbehandling är kärnan för all behandling av venösa problem. Speciella medicinska kompressionsstrumpor ger benen graderad kompression. Graderad kompression betyder att trycket är störst vid ankeln och avtar uppåt längs benet. Kompressionstrycket gör att venklaffarna fungerar igen och muskelpumpen pressar blodet upp mot hjärtat. Detta normaliserar blodflödet i venerna och förbättrar blodcirkulationen. Graderad kompression hjälper därför mot trötta och värkande ben, förutsatt att man använder strumporna dagligen.

Att använda kompressionsstrumpor är en effektiv behandling för trötta, värkande och svullna fötter, anklar och vader. Kompressionsstrumpor används också efter sklerosbehandling eller venkirurgi.

Kompressions-
strumpans tryck
mot vävnad och
vener.



Individuell behandling:

Medicinska graderade kompressionsstrumpor



Medicinska graderade kompressionsstrumpor hjälper venerna där det är viktigast, från ankeln och upp. De ger en rejäl förbättring av blodflödet i benen.

Kompressionsstrumpor finns i 3 olika kompressionsklasser, utvecklade för att ge rätt behandling för det aktuella tillståndet.

Din läkare kan föreskriva kompressionsklass så att du får rätt strumpa, som ger mest effektiv behandling för dina venösa problem.

JOBST Kompressionsstrumpor

Du tror kanske inte att kompressionsstrumpor kan se ut eller kännas som vanliga strumpor. JOBST kompressionsstrumpor har en medicinsk effekt men är tunna, snygga och sköna att ha på. De ser ut som vanliga strumpor. Det breda produktutbudet består av många olika färger, material och längder. Det gör att du inte behöver ge avkall på stil och komfort när du använder JOBST kompressionsstrumpor. De skiljer sig inte från vanliga strumpor.

JOBST Kompressionsstrumpor är gjorda av ett speciellt sträckbart, mjukt material som andas. Det gör strumporna bekväma att ha på sig. JOBST kompressionsstrumpor kan bäras hela dagen, varje dag och vid alla tillfällen.



JOBST UltraSheer

JOBST UltraSheer är vår mest transparenta och glansfulla kompressionsstrumpa.

Strumpan har mycket god passform. Elastiskt garn och tre-dimensionell stickningsteknologi gör att strumpan känns extra mjuk och skön.

JOBST Opaque

JOBST Opaque är en kompressionsstrumpa gjord på det speciella JOBST Soft Care-garnet, specialutvecklat för att täcka och ta hand om dina ben.

- Det avancerade multifibergarnet gör JOBST Opaque mycket mjuk och enkel att ta på.
- Det hudvänliga materialet ger en mjuk känsla, elegant utseende och god komfort.
- Strumpan har lång livslängd på grund av fibrernas hållbarhet, särskilt på utsatta ställen som anklar och lår.



JOBST for Men

JOBST forMen är en medicinsk kompressionsstrumpa med utseende som en vanlig herrstrumpa.

- Moderiktig design. Ribbstickad
- Skön och behaglig
- Ger en torr känsla då garnet transporterar bort fuktigheten

Andra åtgärder

Vad kan man göra?

Andra lämpliga åtgärder, förutom att använda kompressionsstrumpor:

- Sjukgymnastik
- Träningsprogram
- Medicinering
- Skleroterapi
Injektion i mindre ytliga åderbräck
- Venkirurgi

Venösa problem

Hur kan du hjälpa dig själv?

Venerna behöver jobba hårt varje dag. Regelbunden motion som simning, promenader, jogging och cykling är bra för venerna - och resten av kroppen. Här är några goda tips:

1. Träna så ofta som möjligt
2. Undvik att stå eller sitta stilla lång tid
3. Skaka loss benen
4. Ha fötterna i högläge så ofta som möjligt, särskilt om natten
5. Undvik för mycket sol och värme
6. Undvik trånga skor och kläder
7. Ät tillräckligt med fiber och drick mycket vatten
8. Tänk på vikten



Vad betyder de olika termerna?

Dina ben värker, är tunga och det känns smärtsamt. Doktorn använder många ord och begrepp som kan vara svåra att förstå. Här följer några förklaringar.

Artär:

Blodåder, som för syrerikt blod från hjärtat till vävnaden i kroppen.

Kompression:

En nyckelfaktor vid behandling av venösa problem:

Trycket från kompressionsstrumpan pressar på blodådrorna så att de får tillbaka sin ursprungliga form och venklaffarna fungerar normalt. Blodet transporteras åt rätt håll och trycket normaliserar flödet i benen.

Ödem:

Svullnad orsakad av för mycket vätska i vävnaden, ofta i benen. Graderade kompressionsstrumpor tillför graderad kompression på benen. Trycket är störst vid ankeln och avtar högre uppåt längs benet. Kompressionsstrumpor finns i många modeller och kompressionsklasser.

Flebit / Åderinflammation:

Inflammation i venerna.

Flebologi:

Läran om venernas funktion.

Skleroterapi:

Behandling av ytliga åderbräck med injektion av medel som får venerna att stängas.

**Spindelvener:**

Mindre åderbräck eller sträckning av de tunna ytliga blod-ådrorna under huden.

Stripping:

Kirurgiskt ingrepp som tar bort venerna.

Trombos:

Blodpropp i kärl.

Venöst bensår:

Sår på underbenet orsakat av problem med den venösa blodcirkulationen.

Varicer:

Åderbräck.

Vener:

Blodåder som transporterar syrefattigt blod tillbaka till hjärtat.

Venklaffar:

"Sluss" i venerna som gör att blodet bara kan strömma mot hjärtat.

Ta hand om dina kompressionsstrumpor

Strumporna tas på direkt på morgonen och av på kvällen.

Använd gärna gummihandskar med noppor för att ta av och på strumpan. Det gör det enklare att ta av och på strumpan, samt att det förlänger hållbarheten.

Ta väl hand om dina fötter. Torr och hård hud kan skada strumporna. Använd gärna en fet kräm (ej oljebaserad) på kvällen. Smycken och naglar kan också skada strumporna.

Tvättråd

Strumporna tvättas i 40 grader. Undvik sköljmedel. Det fungerar även att tvätta strumporna för hand med lite diskmedel eller schampo, men vrid inte ur vattnet, då detta kan förstöra fibrerna i strumpan. Torka inte strumporna i direkt solljus.

Generellt

Om strumporna går sönder - försök inte att laga dessa själv. Det kan påverka kompression och passform.

Kompressionen håller vid daglig användning i 6 månader. Därefter bör man byta strumporna, för att säkra rätt kompressionsnivå.

Spara gärna förpackningen eller notera strumpans namn, kompressionsklass och storlek. Det gör det enklare vid köp av nästa strumpa.

Lycka till med strumporna!



essity

JOBST®,
an Essity brand

Essity Hygiene and Health AB
405 03 Göteborg
www.jobstonline.se
Tel: 031-727 98 00
jobst.se@essity.com