

# Kompresjonsstrømper

**Ved dårlig tilbakeføring av blod fra leggen (venøs insuffisiens) er det svært viktig at pasienten bruker kompresjonsstrømpe eller kompresjonsbandasje etter at såret er helet opp. Risikoen for at sårene kommer tilbake er vesentlig mindre ved kompresjonsbehandling.**

*Av Dr. Helge Bengtsson*

<p>Strømpen måles til. Først måler man omkretsen like under kneet. Alternativt måler man der hvor leggen er tykkest. Målestedene kan variere avhengig av hvilket fabrikat man bruker.</p>	
<p>Så måler man omkretsen på leggen ved ankelen. De to første målingene angir hvilken størrelse på strømpen man skal velge. I noen tilfeller passer ikke de ferdigsydd strømpene og man må da bestille spesialsydd strømpe.</p> <p>Strømpene kommer i forskjellige størrelser avhengig av fabrikat. Noen fabrikat opererer med seks størrelser, andre med fire. Måleskjemaet til det aktuelle fabrikatet vil angi hvilken størrelse man skal velge ut fra målene.</p> <p>Hvis pasienten har vanskelig for å trekke på strømpen selv kan man velge en størrelse større enn det som man kommer frem til ved måling. Det vil ikke gi optimal kompresjon, men det er bedre enn at pasienten ikke bruker strømpe i det hele tatt.</p>	
<p>For å finne lengden på strømpen måler man fra helen og opp til kneet. De fleste strømpefabrikatene kommer i en lang og en kort type.</p>	
<p>For å trekke strømpen på leggen er det en fordel å bruke en eller annen form for hjelpemiddel. Såkalte strømpepåtreakkere eller glidesokker. Noen typer fungerer både på strømper med eller uten tå, mens andre kun fungerer på de uten tå. Prinsippet er alltid det samme - at det skal bli lettere å ta på strømpen.</p>	
<p>Etter at glidesokken er lagt på benet trer man strømpen på. Det kan ofte lønne seg å vrenge strømpen ca. 1/3 av lengden før den blir tatt på.</p>	
<p>Når strømpen er tatt på drar man ut glidesokken. Hvordan glidesokken fjernes kan variere avhengig av hvilken type glidesokk man bruker.</p>	
<p>Til slutt justerer man strømpen slik at den sitter godt. Det er en fordel å bruke gummihansker når man gjør denne jobben fordi man da lett kan skyve strømpen på plass. Det er bedre enn å dra i den.</p>	
<p>Strømpen skal være lang nok til at den begynner helt nede ved tærne og går helt opp til kneet. For korte eller for lange strømper vil redusere kvaliteten på kompresjonsbehandlingen.</p> <p>I de fleste kommuner hjelper hjemmesykepleien til med å ta på og av en kompresjonsstrømpe hos de pasienter som ikke klarer det selv.</p>	

Kompresjonsstrømper kan kjøpes i flere forskjellige farger og størrelser. De finnes også med og uten tå. Kompresjonsstrømper finnes i flere forskjellige kompresjonsklasser. Ved venøs insuffisiens bruker man klasse 2, eventuelt klasse 1.

- Klasse 1: 13-23 mmHg

- Klasse 2: 24-34 mmHg

- Klasse 3: 35-49 mmHg

- Klasse 4: 50- mmHg