

# Tipps für die Kompression

## Hautpflege

Werden Kompressionsstrümpfe täglich getragen, wird das natürliche Gleichgewicht der Haut beeinträchtigt. Die Haut trocknet stärker aus. Dies führt zu Schuppung, Juckreiz bis hin zu Läsionen.

Regelmäßiges Cremen beugt vor.

Viele Cremes beinhalten aber Stoffe, die den Kompressionsstrumpf angreifen. Daher ist ein Cremen abends sinnvoll.

Es gibt aber auch Pflegeprodukte, die direkt unter dem Strumpf angewendet werden können bzw. Kompressionsstrümpfe, die direkt eine Hautpflege beinhalten.

Ihr Sanitätshaus oder Ihre Apotheke ist Ihnen bei der Auswahl des richtigen Produktes gern behilflich.

Achten Sie auf Hautveränderungen und sprechen Sie ggf. auch mit Ihrem Arzt.



Lymphnetzwerk

Lippe e.V.

# *Tipps* für die *Kompression*

## **Pflege Ihres Kompressionsstrumpfes**

Beachten Sie, dass Sie Ihren Kompressionsstrumpf bei ständigem Tragen täglich, spätestens alle 2 Tage waschen müssen. Hautschuppen setzen sich in den Gewebezwischenräumen ab. Ihr Strumpf wird dadurch weiter und rutscht. Bei Oberschenkellängen Strümpfen setzen sich Hautfette am Haftrand ab. Dann verliert dieser an Halt. Neben dem regelmäßigen Waschen sind Reinigungspads für Haftränder praktische Helfer – auch für unterwegs.

## **An – und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen**

Oftmals fehlt es an Kraft, Kompressionsstrümpfe an – und auszuziehen.

Dafür gibt es spezielle An – und Ausziehhilfen in verschiedensten Ausführungen.

## **Lymphsystem selbst anregen**

Dafür haben wir für Sie einen eigenen Flyer, den Sie sich gern bei uns anfordern können.



**Lymphnetzwerk**

Lippe e.V.