

Kompresjoterapia to metoda leczenia polegająca na stopniowym uciskaniu kończyn za pomocą specjalistycznych wyrobów, takich jak opaski, pończochy czy rajstopy.

1. Prawidłowe stosowanie ucisku

- Zakładanie opaski/pończochy: Opatrunek uciskowy należy zakładać rano, zaraz po lub w krótkim czasie po przebudzeniu, jeszcze zanim wstaniesz z łóżka. Wtedy noga jest najmniej obrzęknięta.
- Właściwy ucisk: Opatrunek powinien być założony od palców stopy aż po kolano lub wyżej, w zależności od zaleceń. Ucisk powinien być najsilniejszy w okolicach kostki i stopniowo słabnąć ku górze. Jeśli bandaż jest źle założony (np. uciska zbyt mocno lub się roluje), zdejmij go i załóż ponownie.
- Wybór produktu: Noś wyłącznie pończochy lub bandaże zalecone przez specjalistę. Są one dopasowane do stopnia zaawansowania choroby i wielkości nogi.

2. Pielęgnacja skóry i opieka nad nogą

- Higiena: Skórę pod opatrunkiem należy myć codziennie, używając łagodnego mydła. Po umyciu dokładnie osusz skórę i posmaruj ją balsamem nawilżającym.
- Unikanie uszkodzeń: Staraj się unikać wszelkich zadrapań, otarć czy skaleczeń na chorej nodze. Nawet najmniejsza ranka może przekształcić się w kolejne owrzodzenie.
- Odpowiednie obuwie: Noś wygodne, stabilne obuwie, które nie uciska nogi. Unikaj butów na wysokim obcasie.

3. Codzienne czynności i styl życia

- Ruch: Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej. Spacer, pływanie czy jazda na rowerze pomagają w prawidłowym przepływie krwi. Ruch jest kluczowy dla wsparcia terapii.
- Pozycja odpoczynku: W trakcie odpoczynku staraj się układać nogi wyżej niż reszta ciała. Możesz podłożyć pod nie poduszkę.
- Czego unikać: Unikaj długiego stania lub siedzenia w jednej pozycji. Nie zakładaj nogi na nogę.

Pamiętaj, że kompresjoterapia jest terapią na lata, a jej regularne i prawidłowe stosowanie to podstawa sukcesu leczenia. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące bandażowania czy pielęgnacji, skontaktuj się z nami.