

Patiënteninformatie over zwachtelen

Wat is een open been (ulcus cruris)	2
Wat is oedeem?	2
Behandeling	2
Welke patiënten mogen gezwachteld worden?	3
Extra maatregelen	3
Adviezen	4
Thuiszorg	5
Vragen?	5

De dermatoloog heeft bij u een open been (ulcus cruris) en/of oedeem geconstateerd en heeft voor u een behandelplan opgesteld.

Wat is een open been (ulcus cruris)

Een open been is een wond aan het been die weinig of niet geneest. Meestal zit de wond aan de binnenkant van de enkel. De wond wordt veroorzaakt door een stoornis in de afvoer van de aderen, zoals trombose, spataderen of verminderd loopvermogen. Maar ook bij een stoornis in de aanvoer van bloed, zoals suikerziekte, hoge bloeddruk, roken en een hoog cholesterolgehalte. Andere oorzaken kunnen ook een beenwond veroorzaken, zoals een ongeval.

Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtophoping die op verschillende plekken in het lichaam kan zitten en die altijd rond een wond zit. Behandeling en weghouden van het

oedeem is dan ook cruciaal. Verschijnselen

- zwaar en moe gevoel bij zitten of staan
- zwelling van het been
- zichtbare spataderen
- jeuk en pijn
- verstoorde nachtrust

Behandeling

De behandeling is gericht op het verbeteren van de bloedcirculatie in de benen en verwijderen van oedeem. Een drukverband om het onderbeen (zwachtelen) vermindert de stuwing en de vochtophoping in het onderbeen. Het doel is het oedeem uit uw been te zwachtelen en door oedeemafname de wond te laten genezen. Er wordt een aantal lagen verband om uw been aangelegd.

Het kan de eerste keren zo zijn dat uw been flink in omvang afneemt waardoor het verband gaat afzakken, dit is een goed teken. U krijgt een afspraak op het DASspreekuur (doktersassistente spreekuur). Dit betekent dat de assistente de wondverzorging verricht en uw been verbindt met een drukverband. Dit drukverband kan 2 tot 7 dagen blijven zitten. Daarna wordt uw been opnieuw verbonden met een drukverband. Hoe vaak het drukverband wordt vervangen bepaalt de dermatoloog. Dit kan 1, 2 of 3 keer per week zijn. De dermatoloog komt niet elke afspraak uw benen controleren. Wanneer de assistente het nodig vindt, beoordeelt de dermatoloog uw benen.

Welke patiënten mogen gezwachteld worden?

- patiënten met diabetes mellitus
- patiënten met arterieel vaatlijden (etalagebenen)
- benauwde patiënten

Bij deze patiënten mag niet te strak gezwachteld worden (gemittigeerde compressietherapie). Om de druk in de beenvaten te bepalen kan soms van te voren een drukmeting worden verricht. Dit heet een enkel/arm index. Afhankelijk hiervan bepaalt de arts hoeveel druk er gegeven mag worden.

Extra maatregelen

Als u gezwachteld bent, kunt u niet onder de douche. Uw tenen kunt u wel dagelijks wassen. Door de vele lagen verband past u vaak niet meer in uw dagelijkse schoenen. Het is wel belangrijk iets van schoeisel te vinden zodat u toch kunt bewegen/lopen. Dit is goed voor de genezing van uw been. Wanneer uw been oedeemvrij is, krijgt u eventueel een elastische kous aangemeten. Deze wordt gemeten als er geen vocht meer in uw been zit. Wanneer de kous gearriveerd is, krijgt u in plaats van de zwachtels de elastische kous aan.

De kous wordt speciaal voor u op maat gemaakt en het duurt daarom 1-2 weken voordat deze geleverd is. Tot die tijd moet u gezwachteld blijven. Als u de kous heeft ontvangen, maakt u een afspraak op de polikliniek en krijgt u instructies over het gebruik en mogelijke hulpmiddelen.

Adviezen

Het is goed om veel te lopen, bijvoorbeeld 2 tot 4 keer per dag 10 minuten. Bij het lopen moet de voet goed worden afgewikkeld. Dat betekent dat u de enkel goed moet bewegen. Wanneer u niet goed kunt lopen door pijn of voetproblemen, raden we aan met de dermatoloog te overleggen en/of een pedicure te raadplegen.

Andere oefeningen die u kunt doen:

- terwijl u staat, op de tenen gaan staan en langzaam weer terugzakken
- terwijl u zit, de teen op en neer bewegen, de hak blijft hierbij op de grond
- terwijl u ligt, met gestrekte benen de voet op en neer bewegen (de tenen naar u toe trekken)

Als u benauwd wordt of veel pijn krijgt, mag u de zwachtels verwijderen. Neem vervolgens contact op met uw huisarts of de Polikliniek Dermatologie.

Een open been is lastig en geneest moeilijk. Voor het herstel en het voorkomen van herhaling is het belangrijk dat u:

- zorgt voor voldoende beweging
- therapeutisch elastische kousen draagt als de arts dat voorschrijft
- gevarieerd en gezond eet, dit is belangrijk voor de wondgenezing
- geen knellende kleding en schoeisel draagt, wel schoenen met steun rond de
- hak (in verband met veiligheid)

- niet rookt
- stoten aan uw been voorkomt

Thuiszorg

U kunt in de periode tussen het zwachtelen en het aanmeten van de kous, gezwachteld worden door de thuiszorg in uw regio. Dit gaat op voorspraak van uw arts. Hieraan kan een eigen bijdrage gekoppeld zijn. Wanneer u door de thuiszorg wordt gezwachteld, bespreekt de doktersassistente dit met u.

Vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek Dermatologie, tel. (0512) 588 801, keuze 3. Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur.