

# Elastische Kousen

**Vakbeurs Totale Voetverzorging**

**13 en 14 april 2024**

# Katinka Rutjens

- Verpleegkundige
- Oedeemtherapeut
- Compressietherapeut
- Docent
- Productontwikkelaar
- 'Compressofiel'

- Disclaimer:



# Vragen:





## Onderwerpen:

- Flebologie in vogelvlucht
- Wat zijn Therapeutisch Elastische Kousen?
- Bij welke indicatie hoort welke kous?
- Aan- en uittrekken elastische kousen
- Nagels en Tek
- Do's en don'ts in de stoel



# Flebologie in vogelvlucht



Bron: Katinka



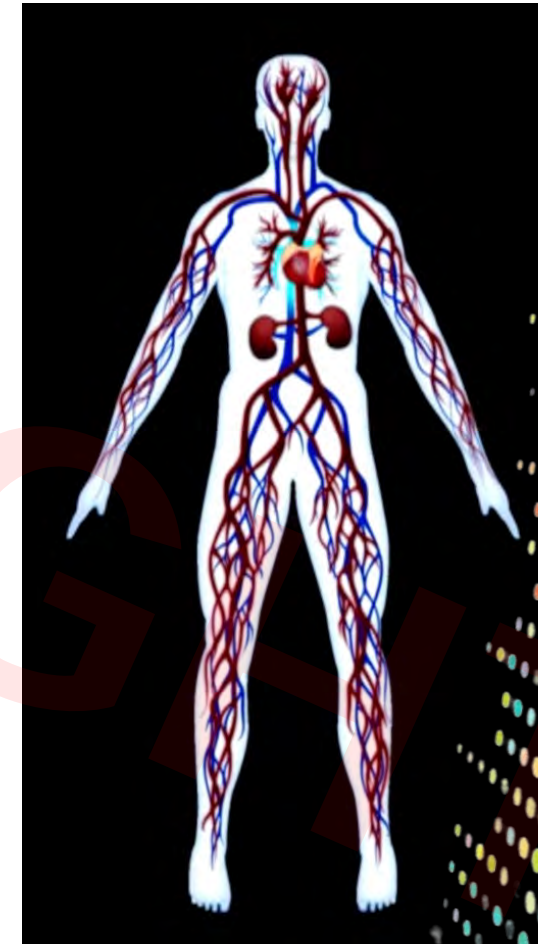
# Hoge druk en lage druksysteem



Slagaderen (arterien / hoge druk)



Aderen (venen / lage druk)



Bron: Katinka

# Duw en zuigpomp



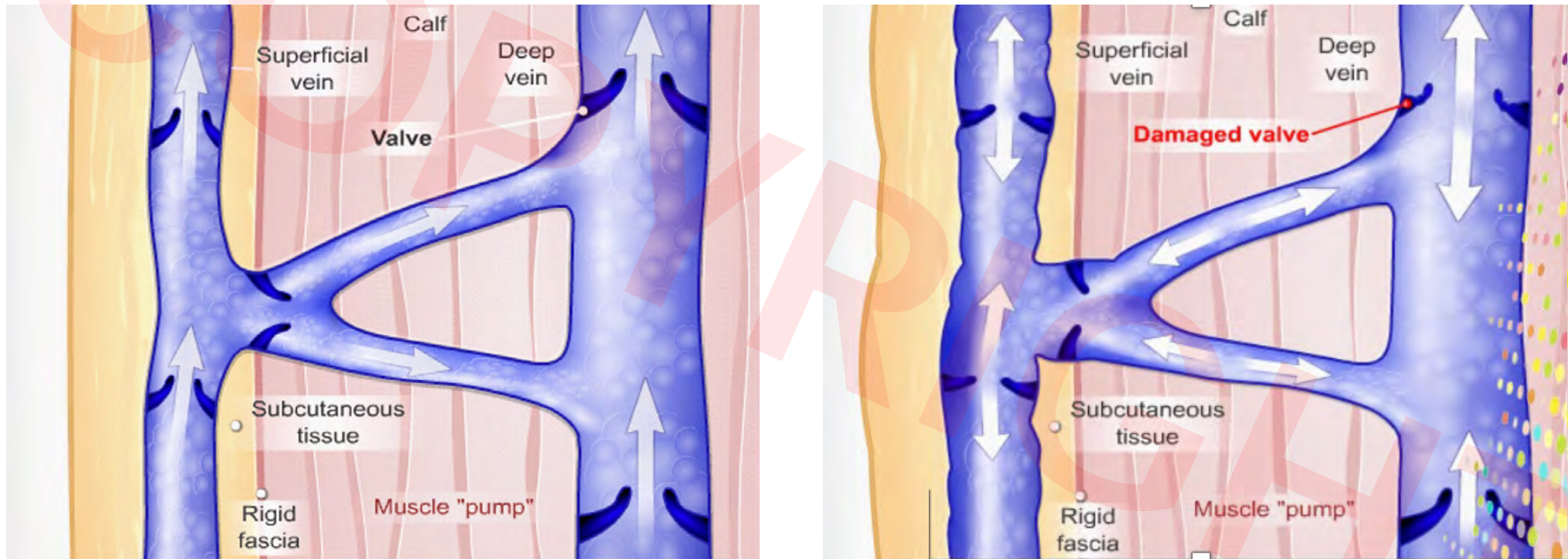
- Slagaderen DUWPOMP
- Dikkere vaatwants



- Aderen ZUIGPOMP
- Dunnere vaatwants
- Voorzien van kleppen i.v.m. zwaartekracht



# Veneuze afvoer



Bron: Katinka



# Klachten bij verstoring in de veneuze afvoer



Maar ook:

- Onrustige benen
- Nachtelijke krampen
- Oedeem naarmate de dag vordert
- Slechte zuurstofhuishouding
- Vatbaar voor infecties en schimmels

# Verstoring in de lymfe afvoer



Maar ook:

- Lymfoedeem is pijnloos
- Slechte zuurstof- en voedingsstoffen huishouding
- Droge huid
- Verhardingen in de huid
- Huid is normaal van kleur

# Flebologie in vogelvlucht



Bron: Google

# Flebologie in vogelvlucht

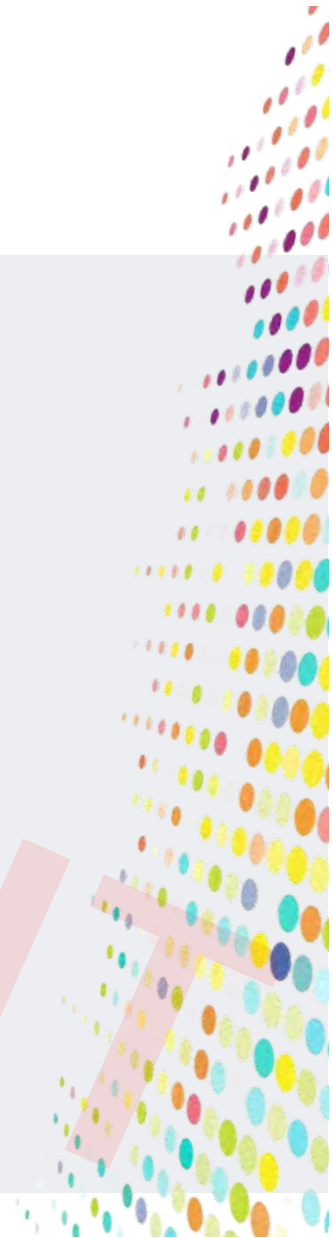


Bron: Katinka

# Flebologie in vogelvlucht



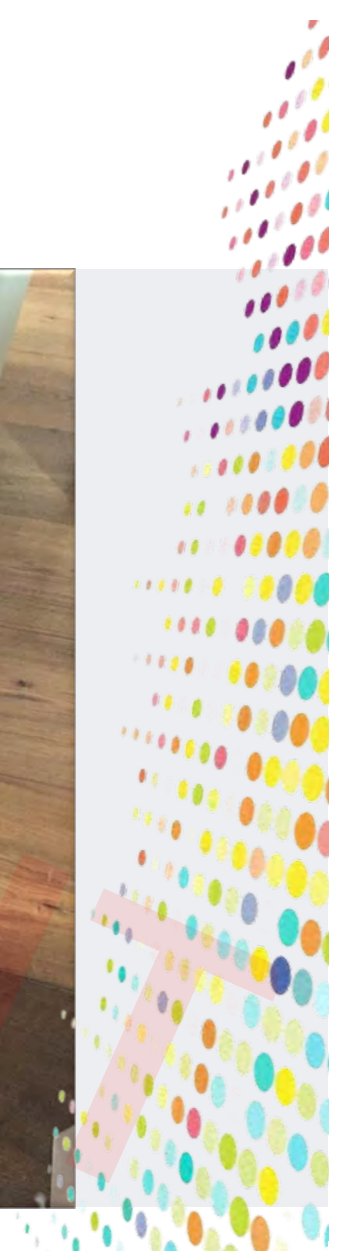
Bron: Google



# Flebologie in vogelvlucht



Bron: Katinka



# Flebologie in vogelvlucht



Bron: Katinka



# Lymfoedeem



Bron: Katinka





# Steunkousen?



Bron: Google

Bron: Katinka

# Steunkousen.... nee

- Steunkousen zijn eng
- **Steunkousen worden niet vergoed door de zv!**
- Therapeutisch Elastische Kousen (TEK)
- Elastische kousen
- Medische kousen
- Het is een medisch therapeuticum

Bron plaatje: google



# Therapeutisch Elastische Kousen

- Een medisch therapeuticum
- Voldoen aan allerlei normen en Europese regulaties
- **En worden wel vergoed door de zv!**
- Geef het de eer die ze verdienen



Bron: Katinka



# Gebreid

- Rondgebreide kousen  
Elastische kousen zonder naad
- Vlakgebreide kousen  
Elastische kousen met naad



# TEK:

## WAT:

- Medisch hulpmiddel / Medisch therapeuticum
- Geeft compressie van buitenaf
- Bij stoornissen afvoer bloed- en lymfe
- Verschillende drukklassen

## HOE:

- Aanmeten door geschoolde mensen
- Keuze geënt op de trias: indicatie/co-morbiditeit en sociale participatie
- Begeleiding en nazorg

## WAAROM:

- Consolideren oedeemtherapie bij alle vormen van **chronisch oedeem**
- Veneus- Lymf- Lipoedeem en mengvormen)

## WANNEER:

- Als sluitstuk van een behandeling
- Als oedeem verdreven is
- Als blijkt dat patiënt om kan gaan met de oplossing

# Rond- en Vlakgebreide kousen



Bron: Medi

## Rondgebreide kousen

- Voor 'eenvoudige' aandoeningen
- Heeft geen naad aan de achterzijde
- In principe nooit voor ernstige afvoerproblemen



Bron: Katinka



Bron: Katinka

## Rondgebreid (zonder naad)

- Gebreid op een rond naaldenbed (cilinder)
- Steken in het breiwerk variëren
- Vorm wordt bepaald door aan de elastische garens te trekken tijdens het breien
- Spanning is op de enkel het hoogste
- Hoge lengte elasticiteit



## Vlakgebreide kousen

- Voor 'meer complexe' aandoeningen
- Heeft wel een naad aan de achterzijde
- Bij ernstige oedeem neiging
- Voor makkelijker aan- en uittrekken



Bron: Katinka



## Vlakgebreid (met naad)

- Gebreid op een vlak naaldenbed
- Kousvorm mogelijk door meerderen en minderen van de steken
- Grote van de steken zijn over de hele lijnie gelijk
- De spanningsdraad wordt spanningsloos meegenomen waardoor overall evenveel spanning in de kous aanwezig is
- Lagere lengte elasticiteit

# Opties / afwerking

- Met of zonder teenstuk (in RB en VB)
- Schuine of rechte afwerking voorvoet (VB)
- Schuin op voorvoet met teenstuk (VB)

Bron: Varodem



## Met teenstuk:

- Bij voetstandsafwijkingen
- Als patiënt geen openteen wenst
- Advies: altijd open teen



# Schuine voorvoet afwerking:

- Bij erg schuine teeninplant
- Wanneer ook oedeem op de voorvoet richting tenen aanwezig is
- Bij oedeem in de tenen gebruiken we 'losse teenkappen'



# Compressie om de tenen

- Bij oedeem in de tenen gebruiken we 'losse teenkappen'



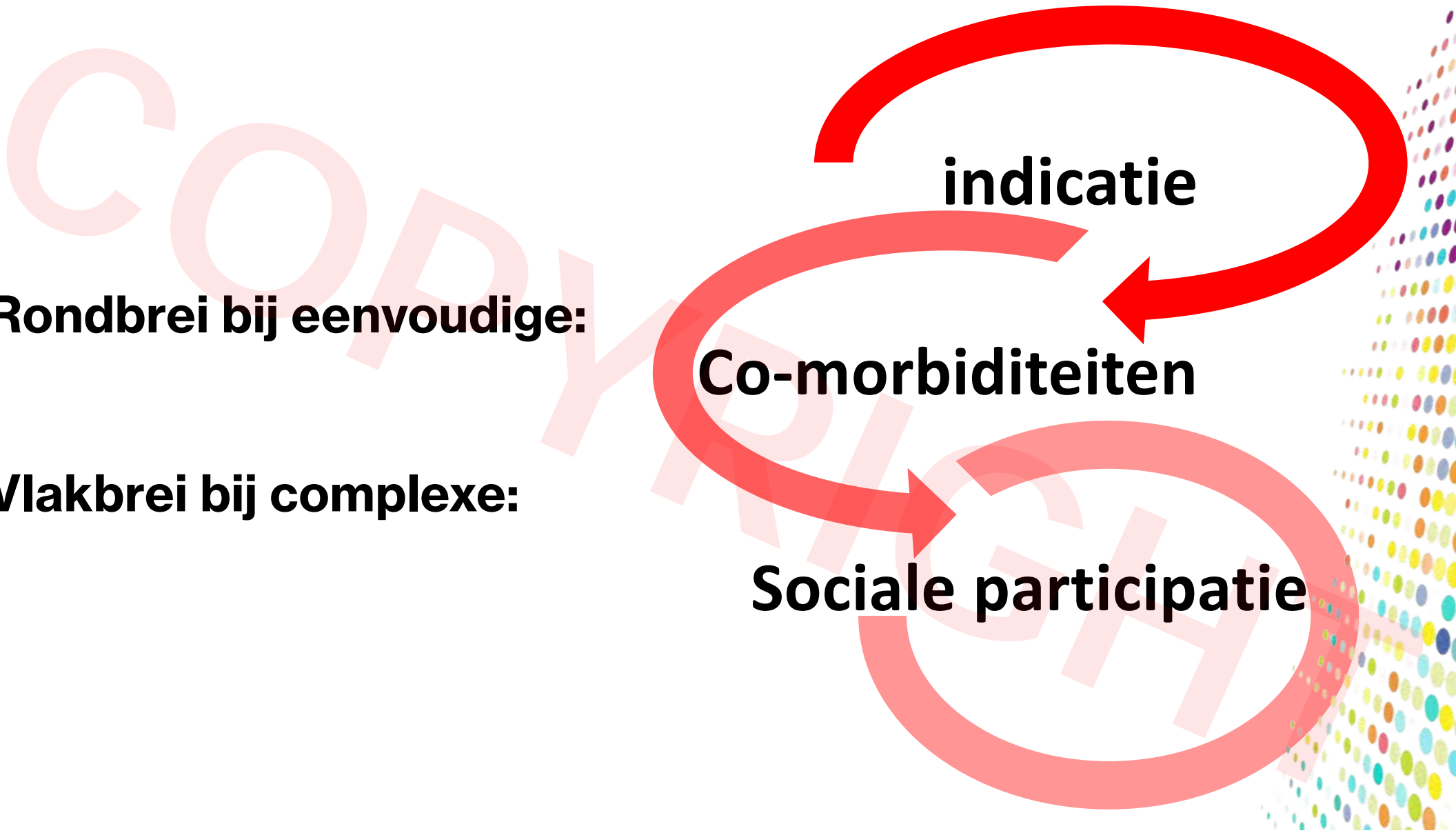
**Rondbrei bij eenvoudige:**

**Vlakbrei bij complexe:**

**Co-morbiditeiten**

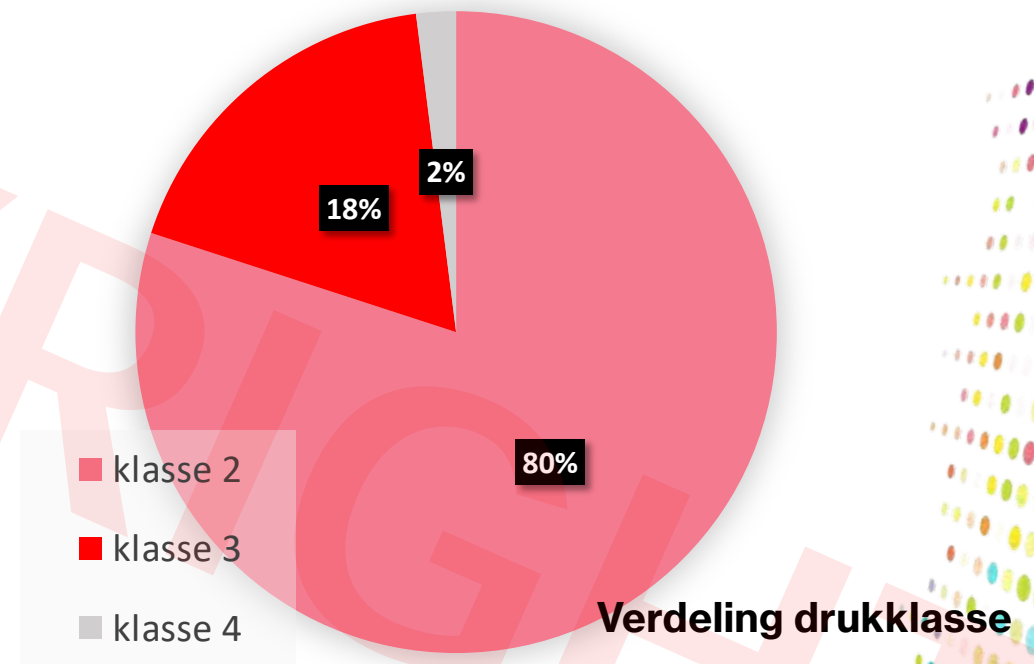
**Sociale participatie**

**indicatie**



# Druk-klassen onderverdeling (ccl) in TEK:

- Klasse 1: 18 – 21 mmHg
- Klasse 2: 23 – 32 mmHg
- Klasse 3: 34 – 46 mmHg
- Klasse 4: > 49 mmHg





# Druk-klassen (ccl) in steunkousen:

- Klasse a: 10-12 mmHg
- Klasse b: 12-15 mmHg
- Klasse c: 15-18mmHg
- 140 denier: 12-17 mmHg
- 280 denier: 18-21 mmHg



# Samenstelling van TEK



Kunstrubber  
(Lycra)



Natuurrubber  
(Latex)

# Verskil kunstrubber en natuurrubber breigarens

## Kunstrubber:

Kunstvezel dat moeilijker terugkomt in originele staat

## Natuurrubber:

Natuurvezel dat makkelijker terugkomt in originele staat → na contact met water



# Vershil kunstrubber en natuurrubber breigarens

## Kunstrubber:

Transparant  
Kleur

## Natuurrubber:

Meer rigide  
Beige en zwart



# Vershil kunstrubber en natuurrubber breigarens

## Kunstrubber:

Dunne(re) kousen  
Vetbestendig

## Natuurrubber:

Dikke(re) kousen  
Niet vetbestendig





**Wanneer welke kous?**

## Lichte klasse 2 rondgebreide kous

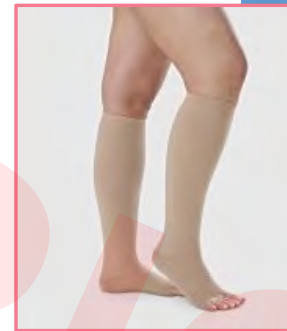
- Geschikt voor eenvoudige indicaties (milde klachten, kleine spataderen, nachtkrampen, rusteloze benen of als preventie)
- Voor mobiele mensen met voldoende kracht in handen en lichaam
- Therapietrouw bevorderend ivm 'mooi product'
- Gemakkelijke schade door nagels en aantrek hulpmiddelen



Bron: Katinka

## Gemiddelde klasse 2 rondgebreide kous

- Geschikt voor eenvoudige tot gemiddelde flebologische indicaties (grotere varices met oedeem, nachtkrampen, rusteloze benen, pigmentaties)
- Voor mobiele mensen met voldoende kracht of als thuiszorg nodig is bij aan- en uittrekken
- Dikker breiwerk, camoufleert beter
- Beter bestand tegen aantrek hulpmiddelen



Bron: Katinka



## Gemid. klasse 2 RB 'mannenkousen'

- Geschikt voor eenvoudige tot gemiddelde flebologische indicaties
- Met 'ribbel' structuur, of 'werkje' ziet er niet uit als een elastische kous
- Stoere kous
- Perfect voor (modieuze) mannen
- Maar ook voor de kwetsbare huid



## Gemiddelde klasse 2 rondgebreide kous Met verminderde lengterek

- Voor eenvoudige tot gemiddelde flebologische indicaties
- Voor minder mobiele mensen met beperkte kracht
- Wanneer meer stevigheid in RB nodig is
- Perfect aan te trekken voor ouderen door beperkte lengte-elasticiteit
- Perfect voor zorgbehoevende mensen



Bron: Katinka

## Gemiddelde klasse2 vlakgebreide TEK

- Geschikt voor alle flebologische indicaties
- Ideaal bij dependancy oedeem
- Voor immobiele of minder mobiele mensen
- Gemakkelijker aan te trekken door beperkte lengte-elasticiteit
- Perfect voor zorgbehoevende mensen



Bron: Katinka

## hoge klasse 2 vlakgebrede TEK

- Geschikt voor ernstige flebologische indicaties (veel oedeem, atrophie blanche, genezen ulcus cruris, lipo-dermatosclerose)



Bron: Katinka

## hoge klasse 2 vlakgebreide TEK

- Geschikt voor ernstige flebologische indicaties (veel oedeem, atrophie blanche, genezen ulcus cruris, lipo-dermatosclerose)



Bron: Katinka

## Vlakgebreide klasse 3 kous

- Geschikt voor ernstige flebologische indicaties (na DVT, PTS, genezen ulcus cruris)
- Bij grote omvangen
- Bij zeer hoge BMI



# Verkeerde kousen in de verkeerde situatie



Bron: Katinka

# oeps



Bron: Katinka





# Do's en dont's in de pedicurestoel



# Terugslaan van de kous

- Dit geeft dubbele druk op de voet en wreef
- Normale druk van de klasse 2 kous op voet is 30 mmHg
- Dubbele druk is dan 60 mmHg
- Spataderen zijn kwetsbaar en kunnen verergeren
- Arteriën kunnen slechter zuurstof aanvoeren
- Huid kan kapotgaan / wondjes genezen slecht
- Spieren kunnen gaan aanspannen waardoor ongecontroleerde bewegingen ontstaan
- Kous kan te ver worden opgerekt waardoor drukverlies optreed



# Crèmes en oliën

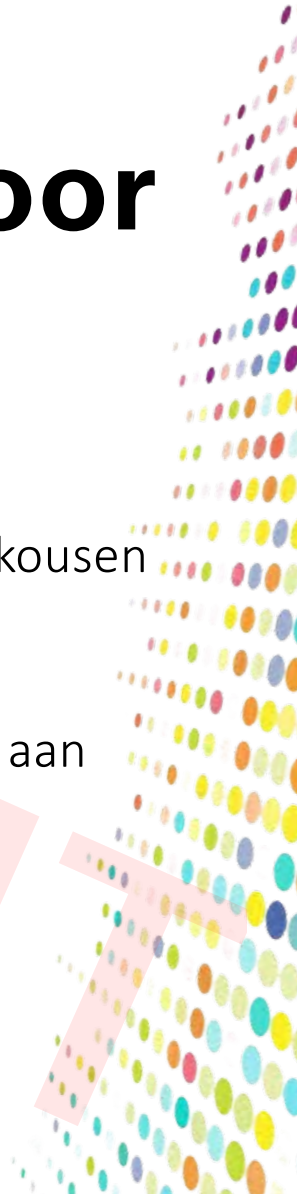
- Elastische draden gaan alleen kapot bij kousen met natuurrubber
- Het vet in de crème en olie gaat tussen de garens in de kous zitten
- Daardoor verliest het zijn spanning, druk en rek
- Huid kan gaan jeuken
- Kous trekt moeilijk aan over een ingevette huid
- Heb je een avond-klant? Lekker insmeren en kous daarna uitlaten



Bron: Katinka

# Signaleer, adviseer en stuur door

- Totale voetzorg is ook zorg voor de aderen en lymfevaten
- Signaleer afvoerproblemen van bloed en/of lymfe
- Adviseer naast steunzolen en het dragen van goede schoenen ook elastische kousen als mensen klachten hebben aan hun benen
- Stuur door naar een bandagist (compressietherapeut) of meet zelf de kousen aan



# Zuchten en steunen

- Niet gaan zuchten als de klant elastische kousen draagt
- Complimenteer en geef ze een schouderklopje
- Met liefde trek je de kousen uit en ook weer aan .... fluitje van een cent
- Jouw gedrag beïnvloed therapietrouw
- Zeg dat je ze zelf ook gaat dragen ;-)



# Aan- en uittrekken van TEK



# Hulpmiddel voor het hulpmiddel

arm-verlengend en glijzakken



Steve



Dressbuddy



Handyllegs



Helpsoq



Juzo Easyfit



Doff 'N Donner

Glijzak

# Glijzak en handschoenen



Bron: Proflebo



# Doff 'n Donner



Bron: Proflebo



**Na de presentatie samen oefenen**

# Zijn elastische kousen saai?



Bron: Medi

# Zijn elastische kousen saai?



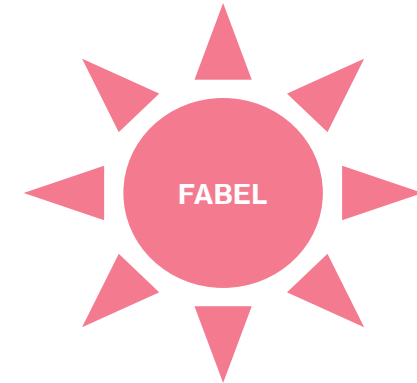
Bron: Juzo

# Feiten en fabels over elastische kousen

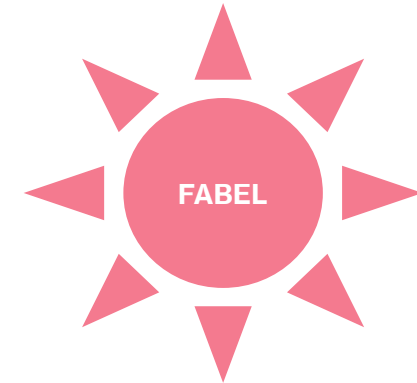


# “Van kousen worden de benen of armen lui”

- Spieren kunnen niet lui worden van elastische kousen
- Spierkracht kan wel minder worden door inactiviteit
- Benen met oedeem zijn zwaarder dan zonder oedeem, daarom gaat bewegen moeilijker.
- Door oedeem te verdrijven worden benen lichter en gaat bewegen makkelijker waardoor spierkracht kan toenemen



# “Kousen hoef je maar soms te dragen”

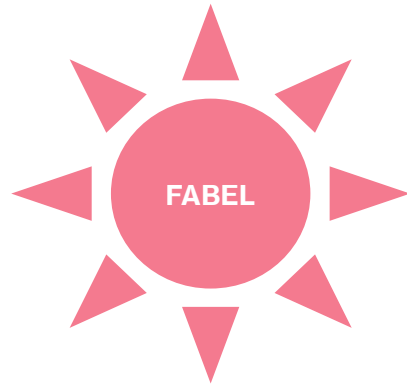


- Veneuze en lymfatische problemen zijn chronisch
- Elastische kousen houden het oedeem weg en voorkomen verergering van het probleem
- Bij niet dragen heb je geen effect op de bloedafvoer
- Een keertje ‘spijbelen’ is niet zo erg als de indicatie dit toelaat.
- Ernstige flebologische en lymfatische indicaties laten dit niet toe



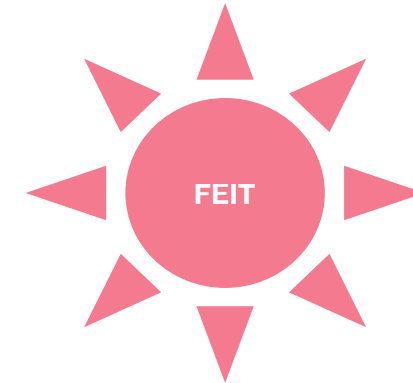
# “Nadat er lymfdrainage is gegeven hoeft er geen kous meer worden ingezet”

- Lymfedrainage versneld tijdelijk de afvoer van opgestapeld vocht in de huid
- Het doet niets aan de oorzaak
- Geen kousen na lymfedrainage is water naar de zee dragen





# “Het aanmeten van elastische kousen is geen rocketscience”

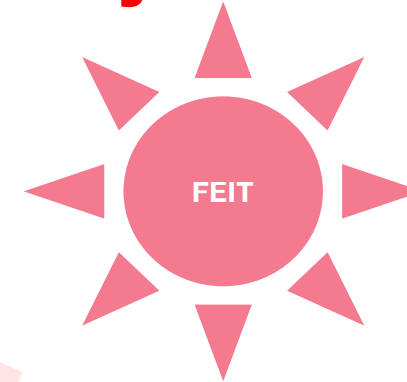


- Het aanmeten van elastische kousen is niet zo ingewikkeld
- Het kiezen van het juiste product, in de juiste situatie met de juiste opties is de uitdaging
- En het is echt heel erg leuk om te doen



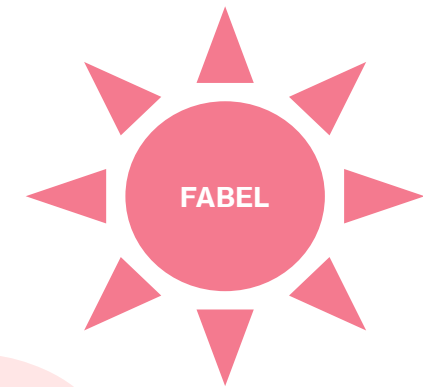
# “Goede elastische kousen is altijd maatwerk”

- Er moeten nu eenmaal maten genomen worden
- Als deze maten in een confectie tabel passen dan kan voldaan worden met een zogenaamde confectiekous
- Er zit geen kwaliteitsverschil tussen volledig op maat gemaakte of op maat gekozen elastische kousen



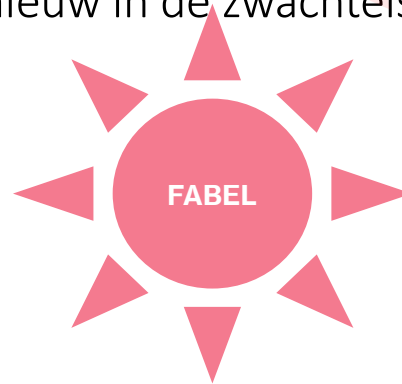
# “Elastische kousen kunnen gewoon jaarlijks worden nabesteld”

- Situaties kunnen veranderen
- Omvangen kunnen veranderen
- Ieder jaar nameten en de situatie opnieuw bekijken is adequate zorg



# “In de zomer kan je wel zonder kousen”

- Juist bij hoge temperaturen is het belangrijk om therapeutisch elastische kousen te dragen
- Wanneer je kiest om geen kousen bij warm weer te dragen zal je in de loop van de dag merken dat je been weer opzwellt en de kous de volgende dag moeilijker aan te trekken is
- Een gevolg kan zijn dat je weer opnieuw in de zwachtels moet om het vocht weg te krijgen



# Vragen?



[katinka@novamundo.nl](mailto:katinka@novamundo.nl)

06-23591322

**Nova**  
**Mundo**

The logo for Nova Mundo, consisting of the word "Nova" in red above the word "Mundo" in red. A red globe is positioned between the two words, partially overlapping them.