

Dlaczego stosowanie ucisku jest ważne w leczeniu i profilaktyce żylnego owrzodzenia kończyn dolnych

➤ Czym jest żylny owrzodzenie kończyn dolnych?

Żyłne owrzodzenie kończyn dolnych to rodzaj płytkiej rany na skórze spowodowanej problemami z przepływem krwi w żyłach.

➤ Jak to wygląda?

Owrzodzenie najczęściej rozwija się w dolnej części nogi. Powoduje ból, swędzenie i obrzęk chorej kończyny. Skóra wokół rany jest często odbarwiona i zgrubiała.

➤ Co powoduje żylny owrzodzenie kończyn dolnych?

Żyłne owrzodzenie kończyn dolnych może być spowodowane przez żylaki, wadliwe zastawki żylnie lub zakrzepicę żył głębokich. Żyłne owrzodzenie kończyn dolnych jest zdecydowanie najczęstszym rodzajem owrzodzenia nóg, które stanowi około 60-80% wszystkich przypadków. Czasami do owrzodzenia dochodzi w obszarze wyprysku żyłakowatego lub w następstwie drobnego urazu.

➤ Dlaczego ucisk jest potrzebny przy żylnym owrzodzeniu kończyn dolnych?

Lekarz może zalecić stosowanie wyrobów uciskowych osobom, u których wystąpiło w przeszłości żylny owrzodzenie kończyn dolnych lub znajdującym się w grupie ryzyka. Mogą one obejmować bandaże, pończochy, skarpety czy opaski na rzepy. Wyroby uciskowe są zaprojektowane tak, aby wywierać nacisk na dolne partie nóg, pomagając utrzymać prawidłowy przepływ krwi, a także zmniejszyć dyskomfort i obrzęk. Zazwyczaj zapewniają największą siłę ucisku w okolicy kostki i zmniejszającą się stopniowo ku górze. Wspomaga to przepływ krwi do góry w stronę serca.

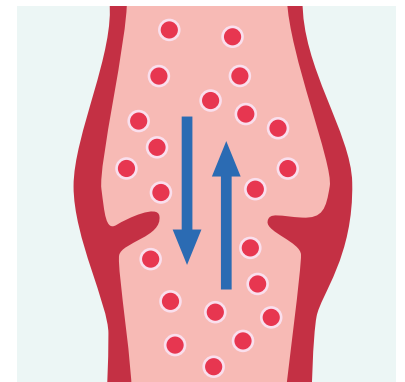
Istnieje wiele badań i dowodów na skuteczność terapii uciskowej, szczególnie w przypadku problemów z żyłami na nogach. Większość dolegliwości nóg zaczyna się w obrębie żył, dlatego warto wspomagać ich prawidłową pracę.

➤ Jak stosować ucisk?

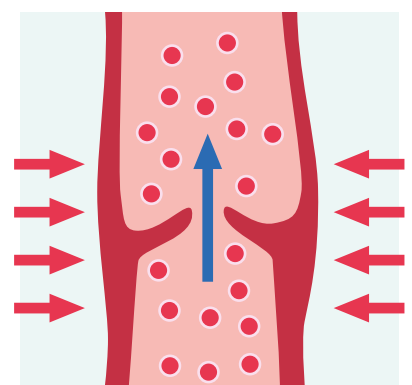
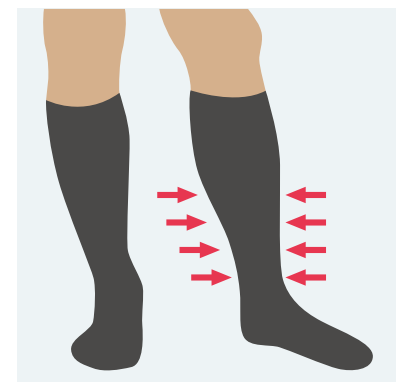
Skarpety i pończochy uciskowe występują w różnych rozmiarach, długościach i kolorach. Można również wybierać spośród wyrobów o różnej sile ucisku. Należy zmierzyć nogi, aby dobrać odpowiedni rozmiar pończoch, a pracownik służby zdrowia sprawdzi, czy są one prawidłowo dopasowane i upewni się, że pacjentowi przypisano odpowiednią siłę ucisku.

Pomoże dobrać właściwie dopasowane pończochy, które pacjent może samodzielnie stosować. Dostępnych jest wiele akcesoriów służących do pomocy przy zakładaniu i zdejmowaniu pończoch.

Wadliwa zastawka żylna nie kontroluje kierunku przepływu krwi.



Pończochy uciskowe wspomagają przepływ krwi do góry w stronę serca.



Opatrunki uciskowe

Pacjenci, którym przypisano pończochy uciskowe na problemy z krążeniem muszą nosić je przez wiele lat, a w niektórych przypadkach przez całe życie. Na początku stosowanie wyrobów uciskowych może powodować uczucie dyskomfortu, gorąca i ciasnoty. Pomocne mogą okazać się zwykłe leki przeciwbólowe, takie jak stosuje się w przypadku bólu głowy. Jeśli jednak okażą się nieskuteczne, należy skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia. W miarę zmniejszania się obrzęku, ucisk powinien być bardziej komfortowy. Udowodniono, że korzyści znacznie przewyższają dyskomfort.

Opatrunki uciskowe są czasami stosowane na początku terapii uciskowej. Bandaże uciskowe są często zakładane przez pracownika służby zdrowia, jednak pacjent (lub jego opiekun) może być w stanie stosować je samodzielnie.



O czym należy pamiętać podczas noszenia pończoch uciskowych

- ✓ Należy skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia, który określi, jak często i jak długo należy je nosić.
- ✓ Pończochy należy wygładzić, aby przylegały do skóry.
- ✗ Nie należy marszczyć pończoch uciskowych.
- ✗ Nie należy podwijać górnej części pończoch, gdyż może to spowodować, że będą zbyt ciasne i utrudnić przepływ krwi.
- ✗ Nie należy obcinać palców pończoch, ponieważ zmniejszy to ich skuteczność.

Podczas stosowania pończoch uciskowych mogą wystąpić typowe problemy, m.in. zwijanie się lub marszczenie wokół zgięcia kostki, spowodowane przesuwaniem się pończochy podczas wykonywania codziennych czynności. Mogą także wystąpić podrażnienia skóry lub uszkodzenia podczas noszenia pończoch.

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy zasięgnąć opinii pracownika służby zdrowia.

Przydatne linki

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

Witryna NHS - Jak długo należy nosić pończochy uciskowe po operacji? (po angielsku)

Witryna NHS - Jak długo należy nosić pończochy uciskowe, aby poprawić krążenie? (po angielsku)

Pomiarów powinien dokonać pracownik służby zdrowia.

Dostawca pończoch uciskowych zapewnia informacje o sposobie ich zakładania i konserwacji.

Co sądzą osoby stosujące wyroby uciskowe?

Oto kilka opinii pacjentów stosujących terapię uciskową:



Wiem, że stosowanie ucisku może przynieść znaczną poprawę w przypadku obrzęku i wywoływanych nim problemów. Cenię terapię uciskową, gdyż wiem, jakie przynosi korzyści.



Stosowanie ucisku nie jest takie złe, jak mi się wydawało. Z początku towarzyszyły mi obawy, ale to naprawdę świetne!



Nie lubię ich stosować, bo zazwyczaj chodzę z gołymi nogami, ale rozumiem, że jest mi to potrzebne.



Szkoda, że nikt nie polecił mi ucisku, gdy po raz pierwszy pojawiło się u mnie owrzodzenie. Mogłoby mi to oszczędzić lat bólu i cierpienia.



National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

Program na zlecenie NHS England.

