

Por que motivo é que a compressão é importante para o tratamento e prevenção das úlceras venosas de perna

➤ O que é uma úlcera venosa de perna?

Uma úlcera venosa de perna é uma rutura da pele causada por problemas de fluxo sanguíneo nas veias.

➤ Qual é o seu aspeto?

Normalmente, a úlcera desenvolve-se na parte inferior da perna. Provoca dor, comichão e inchaço da perna afetada. A pele à volta da úlcera fica frequentemente descolorada e espessa.

➤ O que causa uma úlcera venosa de perna?

As úlceras venosas de perna podem ser causadas por varizes, válvulas defeituosas nas veias sob a pele ou Trombose Venosa Profunda (TVP). (Venosa significa simplesmente as suas veias ou vasos sanguíneos). Uma úlcera venosa de perna é de longe o tipo mais comum de úlcera de perna, representando cerca de 60-80% de todos os casos. Por vezes surge uma úlcera numa área de eczema varicoso ou após uma lesão mais pequena.

➤ Porque é que a compressão é necessária para úlceras venosas de perna?

Se já teve uma úlcera venosa de perna ou se tiver em risco de a desenvolver, o seu Profissional de Saúde pode recomendar compressão, por vezes ligaduras, noutras vezes meias, ou fechos de velcro. A compressão foi especialmente concebida para aplicar pressão nas pernas, ajudando a manter um fluxo sanguíneo correto e a reduzir o desconforto e o inchaço. É normalmente mais apertado no tornozelo e menos apertado na parte superior da perna. Isto encoraja o sangue a fluir para cima, em direção ao seu coração.

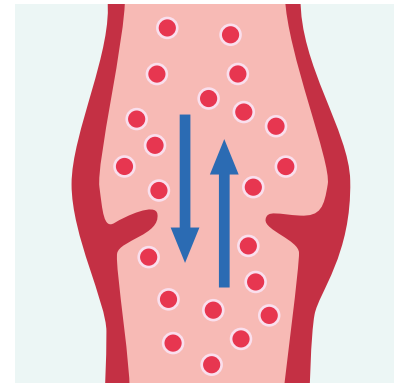
Há muitos estudos e evidências de que a compressão funciona, particularmente para problemas de pernas venosas. A maioria das enfermidades nas pernas começa dentro das veias, pelo que ajudar as veias a funcionar mais eficazmente é efetivamente benéfico.

➤ Como é que se utiliza a compressão?

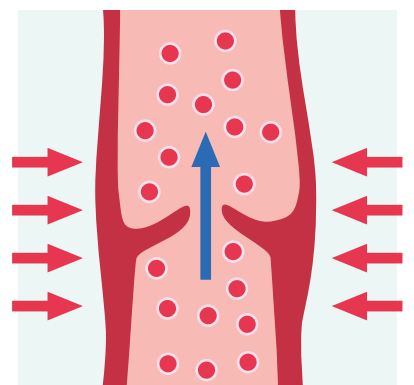
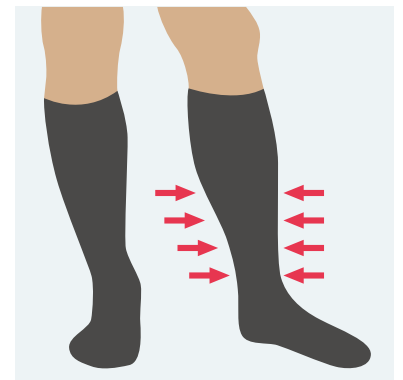
As meias de compressão existem numa variedade de tamanhos, comprimentos e cores. Estão também disponíveis com diferentes forças de compressão. As suas pernas precisam de ser medidas para confirmar que tamanho de meias precisa e um profissional de saúde verificará se têm o ajuste adequado e irá certificar-se de que lhe é receita a força de compressão correta.

Podem ajudá-lo a encontrar uma meia que tenha o ajuste correto e confirmar que as pode utilizar. Há vários acessórios que podem ser comprados ou receitados para ajudar a colocar e tirar as meias.

Uma válvula venosa defeituosa não consegue controlar a direção do fluxo sanguíneo.



As meias de compressão ajudam o seu sangue a fluir para cima, em direção ao seu coração



Ligaduras de compressão

Se lhe tiverem sido receitadas meias de compressão para uma condição que afete a sua circulação, poderá ter de as usar durante vários anos ou, em alguns casos, durante o resto da sua vida. No início, a compressão pode originar uma sensação desconfortável, quente e de aperto. Analgésicos simples, como os que toma para uma dor de cabeça, podem ser úteis, mas se não ajudarem, fale com o seu profissional de saúde. À medida que o inchaço diminui, a compressão deverá ser mais confortável. As evidências demonstram que as vantagens superam de longe o desconforto.

As ligaduras de compressão são por vezes utilizadas para iniciar o tratamento de compressão. Se lhe forem receitadas ligaduras de compressão, estas são frequentemente aplicadas por um profissional de saúde, mas você (ou um prestador de cuidados de saúde) pode conseguir aplicá-las.

O que deve ter em atenção quando estiver a usar meias de compressão

- ✓ Verifique junto de um profissional de saúde qual a frequência e o tempo necessário que tem de usá-las
- ✓ Certifique-se de que alisa as meias de modo a que fiquem justas à pele
- ✗ Não enrodilhe as meias de compressão
- ✗ Não dobre nem enrole a parte superior das meias para baixo pois pode torná-las demasiado apertadas e pode causar problemas de fluxo sanguíneo
- ✗ Não corte as secções do dedo do pé, pois isso irá torná-las menos eficazes

Poderá ter alguns dos problemas comuns com as meias de compressão. Estes incluem enrolarem-se para baixo ou enrodilharem-se à volta do tornozelo, isto acontece porque se movem à medida que anda normalmente no dia a dia. É possível que a sua pele fique irritada ou danificada enquanto usa as meias.

Se tiver alguma dúvida, consulte um profissional de saúde.

Ligações úteis

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

Web site do NHS – Por quanto tempo devo usar as meias de compressão após a cirurgia?

Web site do NHS – Por quanto tempo devo usar as meias de compressão para melhorar a minha circulação?

A medição deve ser feita por um profissional de saúde. Consulte as informações dos fornecedores para obter informações sobre como colocar e cuidar do seu tipo específico de meias de compressão.

O que significa a compressão para aqueles que a utilizam?

Aqui estão alguns comentários de doentes que usaram a compressão:

“ Eu sei que a compressão pode fazer uma enorme diferença no inchaço e nos problemas que daí resultam. A compressão faz-me sentir entusiasmado, pois sei que oferece benefícios. ”

“ A compressão não é tão má como pensava – antes estava aterrorizado, mas tem sido espetacular! ”

“ Não gosto de usá-las porque normalmente não uso nada nas pernas, mas compreendo a necessidade de usá-las. ”

“ Oxalá soubesse que deveria ter usado a compressão assim que comecei a desenvolver uma úlcera. Poderia ter evitado anos de dor e sofrimento. ”



National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net



Um programa adjudicado pelo
NHS England.