

Academie voor patiënt en mantelzorg

## Steunkousen aantrekken en uittrekken

Informatie en uitleg

### Aantrekken van steunkousen

Het aantrekken van steunkousen is een lichamelijk zware activiteit die elke dag moet gebeuren. Mensen die steunkousen dragen weten dat het aantrekken van deze kousen niet gemakkelijk is. Het materiaal van de kous is erg stevig en past strak om het been. U kunt de kous thuis gewoon wassen. De kousen mogen niet in de droger omdat de rek dan uit de elastiek gaat.

Een steunkous voorkomt vochtophopingen in het been. Om dit te voorkomen en behandelen is het belangrijk dat u de steunkous(en) laat aantrekken **voordat** u uit bed stapt. Dan zijn de benen nog niet dik en zal het aantrekken makkelijker gaan.

Het aantrekken van steunkousen kan voor de mantelzorg zwaar zijn omdat er veel kracht voor nodig is.



## Tips om het aantrekken van de steunkous(en) door de mantelzorgger makkelijker te maken

- Let er op dat de voeten van uw naaste glad zijn en zonder scherpe nagels.
- Neem de tijd.
- Met een steunkous aantrekhulpmiddel gaat het aantrekken makkelijker en blijven de kousen mooier.
- Neem een goede houding aan (hier wordt tijdens de uitleg aandacht aan besteed).
- Gebruik een krukje om vóór uw naaste te kunnen zitten met het been op schoot of zet het bed (als dat mogelijk is) op de goede hoogte.

Nu schuift u de voet van uw naaste in de kous en u trekt de kous over de hiel. Dan volgt het moeilijkste deel: u moet beetje bij beetje de kous om het been omhoog trekken. Een belangrijke tip is dat u alleen aan het einde van de kous trekt. Zo houdt u de kous mooi. Trek de kous met een soort van slingerbewegingen naar boven. Rubberen handschoenen zorgen voor een steviger greep op de kous en beschermen tegen beschadiging.



## Aantrekken van steunkousen met een hulpmiddel

- Trek schone rubberen handschoenen aan en vraag uw naaste het been in het midden van uw schoot te leggen, zodat u symmetrisch en dicht bij uw lichaam kunt werken. Leg een handdoek of een kussentje op uw schoot als u dit fijn vindt. Pak het aantrekhulpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de voet.
- Trek de kous over het hulpmiddel aan als een soort laars. Maak daarbij dus geen voetje. Doe dit totdat u weerstand voelt. Ga dan soepel wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit.
- Zorg er voor dat de kous goed over het been verdeeld is. Dit doet u door met uw vlakke handen (met rubberen handschoenen) over de kous te wrijven. Sla nooit de boord van de kous om, ook niet als de kous te ver is gekomen. Als dat gebeurd is, verdeel dan eerst de kous opnieuw over het been.

- Verwijder het hulpmiddel door aan de lus bij de tenen te trekken. Doe dit niet in 1 beweging, maar pak steeds een nieuw stukje als het hulpmiddel meer uit de kous naar boven komt. Houd ondertussen met 1 hand rond de hiel de kous losjes vast, zodat de kous niet van zijn plaats glijdt. Laat de voet van uw naaste wel gewoon op uw knie rusten en til de voet niet op met uw hand. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.
- Lees de gebruiksaanwijzing van het aantrek hulpmiddel goed door.

## Contact

Heeft u medische vragen? Bel dan met de poli van uw arts:

### Polikliniek Heelkunde

Venlo ☎ 077 320 68 80

Venray ☎ 0478 52 24 08

### Polikliniek Cardiologie

Venlo/Venray ☎ 077 320 59 26

### Polikliniek Orthopedie

Venlo ☎ 077 320 5665

Venray ☎ 0478 52 24 81

**Wondverpleegkundige** ☎ 077 320 66 79

Bereikbaar tussen 8.30 en 16.30 uur

Buiten deze tijden kunt u bij spoedgevallen bellen met de **Spoedeisende Hulp**: ☎ **077 320 58 10**

## VieCuri Medisch Centrum

### Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)