



WONDZORG

Ulcus Cruris Venosum: Handige informatie over uw open beenwond

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:
Wondteam Stichting Land van Horne

land
van
horne

Handige informatie over uw open beenwond

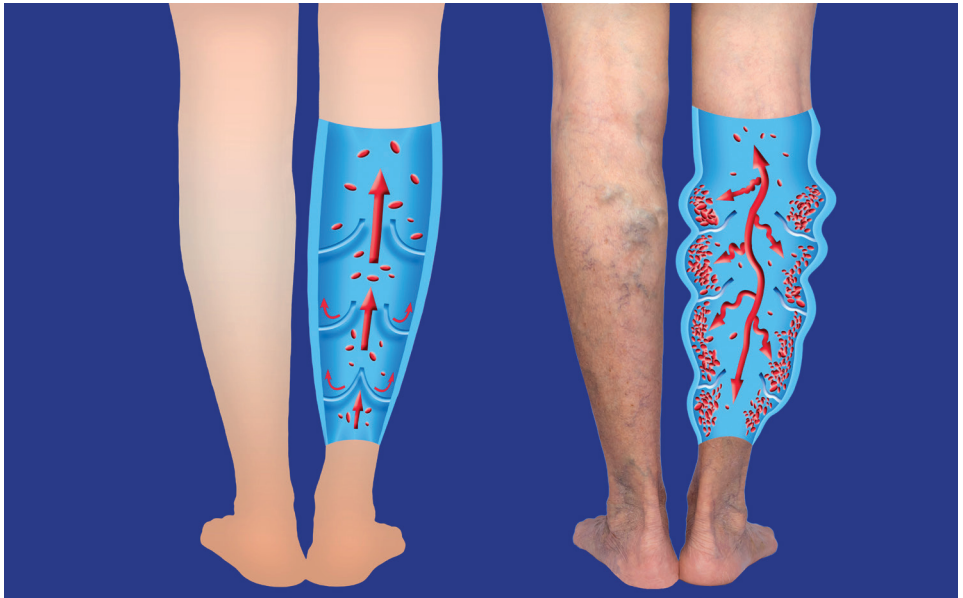
U heeft een complexe wond aan uw onderbeen. Dit noemen wij een ulcus cruris. Een serieuze, maar vooral een vervelende aandoening. Gelukkig kunt u zelf een bijdrage leveren aan een snellere genezing. Dit kunt u doen door goed de adviezen van uw behandelaar en uit deze brochure op te volgen. Daarnaast geven wij leefstijladviezen. Hiermee kunt u de kans op een nieuwe wond in de toekomst verkleinen.

‘Ziektebeelden zoals hartfalen, diabetes en spataderen kunnen de kans op het ontstaan van een ulcus cruris vergroten’

Hoe ontstaat een ulcus cruris?

Een ulcus cruris ontstaat door een stoornis in de bloedsomloop. In de meeste gevallen wordt deze stoornis veroorzaakt door een gebrekkige bloedafvoer. In dat geval spreken we van een ulcus cruris venosum.

Nadat het bloed zijn zuurstof en voedingsstoffen heeft afgegeven in het onderbeen, wordt het tegen de zwaartekracht in door de kuitspier weer naar boven gepompt. De kuitspier wordt geactiveerd als u loopt. Kleppen in de aders zorgen ervoor dat het bloed niet terug kan stromen naar beneden. Wanneer de kuitspierpomp en/of de kleppen in de aders niet goed functioneren, kunnen de aders uitzetten en kan er vocht vanuit de aderen in de omliggende weefsels terecht komen. Er ontstaat een vochtophoping in het been (oedeem). U merkt dit doordat de benen dik worden, de huid strak komt te staan en uw benen vermoeid aanvoelen. Uiteindelijk kan deze vochtophoping leiden tot een wond. Ook andere ziektebeelden kunnen de kans op het ontstaan van een ulcus cruris vergroten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan diabetes, spataderen of hartfalen.



Welke kenmerken kunnen leiden tot een ulcus cruris?

- Aanwezigheid van spataderen
- Rusteloze benen
- Een zwaar, gespannen of warm gevoel in de benen
- Krampen in de kuiten
- Bruine of witte verkleuring van de huid
- Droge, verdikte “schubbige” huid
- Jeuk
- Eczeem
- Vochofoping, ook wel oedeem genoemd
- Slecht genezende wonden

Wat kunt u doen om de wondgenezing te versnellen?

Om een ulcus cruris te laten genezen kan er gebruik worden gemaakt van compressietherapie. Daarnaast wordt de wond verzorgd met wondmaterialen. Welk materiaal het meest geschikt is voor u, wordt beslist door uw wondbehandelaar. Volg hierbij altijd hun adviezen op.

‘Compressie-therapie samen met oefeningen of lopen zorgt er voor dat uw been weer slank wordt en uw wond beter kan genezen’

Compressietherapie

Compressietherapie kan op meerdere manieren gegeven worden namelijk met zwachtels, tweedelige verbandkousen, klittenbandsystemen of steunkousen. De kuitspier wordt hiermee optimaal ondersteund wanneer u loopt of oefeningen doet. Hierdoor wordt het overtollige vocht uit de benen terug het lichaam in geduwd. Dit verlicht de pijn, en de wond kan beter genezen. Om te bepalen of u mag starten met een vorm van compressietherapie zal uw behandelaar eerst de doorbloeding van de slagaders onderzoeken.

A. Zwachtels

In het begin, wanneer het been nog erg dik is, wordt er gestart met zwachtelen van het been. Hiermee wordt snel het overtollige vocht uit het been verwijderd. Omdat uw been iedere keer slanker wordt, moet de zwachtel regelmatig opnieuw worden aangebracht. Anders bestaat het risico dat de zwachtel afzakt, werkt hij onvoldoende en kan het zelfs pijn en wondjes geven. U draagt ze zowel overdag als 's nachts.

Neem contact op met uw thuiszorg wanneer:

- de zwachtels los gaan zitten
- pijnklachten direct na aanbrengen van de zwachtels na 10 minuten lopen niet verminderen
- de tenen wit worden en dit na 10 minuten lopen niet vermindert, dit kan duiden op een te strakke zwachtel

B. Tweedelige verbandkous

Wanneer uw been na het zwachtelen geen overtollig vocht meer bevat, blijft het belangrijk om compressie toe te passen. Anders zal het vocht weer terugkomen. Als u nog wel een wond heeft, kan uw behandelaar beslissen dat u in plaats van zwachtels een tweedelige verbandkous krijgt. Deze kous bestaat uit een onderkous en een strakere bovenkous. De onderkous geeft lichte druk

en kunt u 's nachts aanhouden. De strakkere kous draagt u overdag er overheen. Doordat de onderkous van een glad materiaal is gemaakt, kunt u de bovenkous makkelijk zelf aan en uit trekken. Zo voorkomt u dat het verbandmateriaal op het been verschuift. Trek de bovenkous in de ochtend zo snel mogelijk na het opstaan aan. Dan is uw been het dunst en heeft de kous de beste werking.

C. Klittenbandsysteem

Uw behandelaar kan er ook voor kiezen om een klittenbandsysteem als compressietherapie te gebruiken. Dit is een niet-elastisch verstelbaar compressieverband. Het voordeel van dit systeem is dat in de loop van de dag de druk zo nodig aangepast kan worden. Dit systeem kan ook door u zelf aangebracht worden.

D. Therapeutisch elastische kousen

Nadat het vocht uit uw been is verdwenen en de wond is genezen, zal er een therapeutisch elastische kous worden aangemeten. Deze kous zorgt ervoor dat het been slank blijft waardoor de kans op een nieuwe wond wordt verkleind. De kous zal u voor altijd overdag moeten dragen. Ook bij warm weer want dan is de kans op vocht in het been groter.

Trek de elastische kous in de ochtend zo snel mogelijk na het opstaan aan. Dan is uw been het dunst en heeft de kous de beste werking. Draag de kous zo lang mogelijk en trek hem net voordat u naar bed gaat uit.

Bewegen is zeer belangrijk

Bij alle vormen van compressie wordt de kuitspier ondersteund waardoor deze makkelijker het vocht richting het hart kan pompen. De kuitspierpomp werkt alleen als u benen en voeten in beweging brengt. Daarom is het belangrijk dat u:

Therapeutisch kousen verliezen in de loop van de tijd hun elasticiteit waardoor ze minder goed werken. Daarom is het belangrijk dat u ieder half jaar nieuwe kousen krijgt. Deze zullen weer wat strakker aanvoelen en werken dus beter. Houdt 1 paar als reserve en gooi oude kousen weg.

- Dagelijks minimaal 30 minuten loopt. Raadpleeg uw behandelaar om te kijken of looptraining kan ondersteunen. Wikkel de voet goed af bij het lopen. Zorg er voor dat u bij iedere stap steeds landt op het achterste deel van de voet (zie onderstaande afbeelding)



- Minimaal drie keer per dag onderstaande oefeningen te doen. Dit kan ook zittend. U kunt ook proberen, het alfabet te schrijven met uw voeten.



Hoe kunt u de kans op een nieuwe wond verkleinen?

Omdat veneuze insufficiëntie een chronische aandoening is, zult u hier de rest van uw leven rekening mee moeten houden. Ook wanneer de wond gesloten is. Omdat de kleppen in de aders niet goed functioneren, zal de kans op vocht in de benen blijven bestaan. Lopen, bewegen van de voeten en het dragen van steunkousen blijven daarom altijd nodig.

Overige tips:

- Draag makkelijke schoenen waarin u uw voeten goed kunt afwikkelen. Bij hakken hoger dan 2 cm, sloffen en slippers kunt u de voeten niet voldoende afwikkelen. De kuitspier werkt dan onvoldoende.
- Gaat u nieuwe schoenen kopen? Pas uw nieuwe schoenen dan in de middag. Uw voeten zijn dan iets dikker. Zo weet u zeker dat de schoenen niet te strak gaan zitten.
- Draag geen knellende kleding. Dit belemmert de doorbloeding.
- Controleer uw omgeving op voorwerpen waaraan u zich kan stoten of waar u over kan vallen. Een nieuwe wond is zo ontstaan. Denk hierbij aan losliggende kledjes en scherpe hoeken van de tafel.
- Leg uw been hoog als u langdurig zit. Hierdoor stroomt het bloed makkelijker naar uw hart terug.
- Goede huidverzorging zorgt ervoor dat de huid in een goede conditie blijft. Door de huid 's avonds in te smeren met een neutrale vochtinbrengende crème blijft de huid soepel en voorkomt u dat de crème in de kous trekt.
- Er zijn verschillende soorten hulpmiddelen die het aan en uittrekken van steunkousen makkelijker maken. Een ergotherapeut of uw steunkousenleverancier kan samen met u kijken wat voor u het beste hulpmiddel is.
- Let op uw voeding en gewicht. Gevarieerde voeding zorgt er voor dat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt die noodzakelijk zijn om de wond te laten genezen. Denk hierbij vooral aan eiwitten en vitamines. Met een gezond gewicht kunt u makkelijker lopen om zo de kuitspierpomp zo veel mogelijk te stimuleren.
- Roken belemmert de bloedsomloop. Dit geeft, in combinatie met de problemen die er al zijn in de bloedsomloop, een grotere kans op nieuwe wonden.
- Schakel zo nodig een pedicure in voor de verzorging van uw voeten en nagels. Dit kan nieuwe, slecht genezende wondjes voorkomen.

Handige informatie over
uw open beenwond