

Råd till dig

- med arteriella underbensproblem eller bensår

Blodcirkulationen i ditt ben är störd, detta beror på att det är trångt i artärerna vilket orsakar syrebrist i benet. Det här gör att du har ont och det kan vara svårt att sova eller röra sig som vanligt. Vi ska försöka hjälpa dig så långt vi kan, men vissa saker kan bara du själv göra.

Rökning

Om du röker måste du sluta röka helt, annars kan inte såren läka. Det finns även risk för allvarliga komplikationer.

Motion

Vid "fönstertittarsjuka" är promenader en utmärkt motionsform. När du är på promenad stanna till om det gör ont i benen och vila. Efter en stund kan du fortsätta igen. Även om det gör ont att gå är det bra om du pressar dig en aning längre för varje dag.

Sömn

Köp gärna högre sängben till huvudändan, så kan du kanske sova lite bättre. Det är bra om du inte sitter upp och sover, då benen gärna svullnar och förvärrar problemen.

Fötter

Förhindra att såren blir infekterade genom att ha en god fothygien. Titta på fötterna varje dag, så lägger du märke till om sår skulle uppstå mellan tårna eller på andra ställen på foten. Ha alltid mjuka skor, och var försiktig så att du inte får skavsår.

Svullna ben

Om dina ben är svullna kontakta din läkare. Det kan hända att du behöver viss lindning, du måste i sådana fall säga till om lindningen skulle vara så hård att det gör ont i benet. Det skulle även kunna vara aktuellt med pumpstövelbehandling. Detta ordineras av din läkare. Egenavgift på 150 kronor/månad tillkommer

Läs även "Råd till dig som har diabetesrelaterade sår".