

Råd till dig

- med venös insufficiens

Blodet i ditt ben kan inte transporteras tillbaka till ditt hjärta på ett bra sätt. Det kan bero på att du haft en blodpropp i en blodåder. Det här kan göra att du får åderbråck, svullna ben, tyngdkänsla, smärta, trötthet, eksem, klåda, spänningar i benen och vadkramper. Du riskerar även att få bensår.

Det är viktigt att du blir undersökt ordentligt av din läkare och att din sjuksköterska får ställa frågor till dig som rör såret eller dina underbensproblem och din situation. Det finns saker som du själv behöver göra.

- **Bensvullnad**
Just bensvullnad är din största fiende när det gäller sårhäkning. Arbeta hela tiden med att "tömma benen" på vätska. Detta gör du genom att använda benen och hålla dem i rörelse. Försök att inte stå stilla för mycket och undvik att sitta med benen hängande eller i kors. Lägg gärna upp fötterna på en pall eller liknande om du sitter ner.
- **Linda benet eller använd kompressionsstrumpor**
Om du har sår så var noga med att alltid ha benen väl lindade. Följ mer specifika råd för detta som du får av sjuksköterskan. För dig som inte har sår kan kompressionsstrumpor vara mer praktiskt. Om du har sår och dessa läker är det viktigt att fortsätta använda kompressionsstrumpor för att undvika nya sår och de andra symptomen nämnda ovan. Kompressionsstrumpor behöver tvättas dagligen för att fungera.
- **Högläge**
Lägg upp benet när du sitter likaså om du får smärta i benen under dagen. Höj fotändan på sängen cirka tio centimeter genom att köpa högre sängben till fotänden.
- **Fysisk aktivitet**
Promenader är mest effektiva, men du kan också göra tåhävningar, vicka på fötterna och "cykla" liggande på rygg. Se "Rörelseprogram för dig med bensår".
- **Bra skor**
Använd rejäla skor med hälkappa och mjuk sula. Det bidrar till ett förbättrat muskelarbete som ger dig bättre blodcirkulation.

- **Tobaksstopp**
Rökning och snusning bidrar till att blodkärlen dras samman och försvårar blodcirkulationen. Det är bra om du kan sluta.
- **Pumpstövelbehandling**
Behandling med pumpstövel kan vara ett bra komplement till lindor eller kompressionsstrumpor. Det är din läkare som ordinerar detta. En egenavgift på 150 kronor/ månad tillkommer.
- **God hudvård**
Använd mjukgörande kräm som förhindrar sprickor och därmed risken för infektioner.
- **Ät och drick rätt**
En allsidig och näringsrik kost är viktig för sårhäkning. Se "Kostråd till dig som har sår".
- **Övervikt**
Är du överviktig kan du få lindring genom att gå ner några kilon.

Problem som kan uppstå

- **Lindan känns för hårt lindad**
Lossa inte på lindan. Prova istället att vila med benet i högläge.
- **Foten får inte plats i skon**
Lindan är nödvändig för att såret ska kunna läka och det innebär ibland att du behöver skaffa större skor. Din läkare kan skriva en remiss så du kan få lämpliga skor utprovade på ortopedteknisk avdelning.
- **Värk i såret**
Bensår gör ofta ont. Det är viktigt att ha rätt smärtlindring för att kunna klara behandlingen. Rådgör med din distriktssköterska eller läkare.
- **Det blir varmt**
Särskilt på sommaren kan det bli varmt med lindor. Men ge inte upp, det lönar sig! Vid stora besvär med värme kan man eventuellt prova ett annat hjälpmedel som kan upplevas svalare. Fråga din sjuksköterska!
- **Klådan försvinner inte**
Om du har klåda som inte försvinner med att linda benet eller kompressionsstrumpor kan du kontakta läkare för eventuell behandling.