



Oedeem in de onderbenen

— therapie en oefeningen

U heeft last van oedeem in uw been of in beide benen. Dit betekent dat u vocht vasthoudt. Oedeem kan ontstaan door verschillende oorzaken, bijvoorbeeld door een operatie of door bepaalde aandoeningen, bijvoorbeeld bij hartfalen of nieraandoeningen. In deze folder leest u wat u kunt doen om het vocht af te drijven.

Compressietherapie/kous

Compressietherapie betekent drukbehandeling. Deze therapie is de eerste keuze bij de behandeling van oedeem en verbetert de werking van de pomp van de kuitspier.

Bij een normaal actief gebruik van de kuitspier wordt het vocht uit de benen gepompt. De druk van een compressiekous versterkt dit effect. Ook voorkomt de compressiekous dat uw bloed terugstroomt in de aderen, waardoor oedeem toeneemt. De arts adviseert u welke kous geschikt is voor u. Trek de kous meteen aan na uw dagelijkse verzorging in de ochtend en pas weer uit als u naar bed gaat.

Wat u zelf kunt doen

Bij de behandeling van oedeem is het belangrijk dat u beweegt en niet te veel stil zit. Juist lichte inspanning zoals wandelen en fietsen activeert de pomp van de kuitspier.

Kunt u niet bewegen, bijvoorbeeld omdat u geopereerd bent? Sta dan regelmatig op en loop een rondje door het huis. Doe dit steeds wat langer en maak het rondje steeds groter.

Naast bewegen kunt u ook onderstaande oefeningen doen. Voor alle oefeningen geldt dat het niet belangrijk is hoe snel u de oefening doet. Herhaling in een regelmatig rustig ritme is wel

belangrijk. Hoe vaak u de oefeningen doet hangt af van uw lichamelijke conditie. Wij adviseren u om de oefeningen minimaal 2 keer per dag te doen.

Oefeningen

1. Marcheren op de plaats

Sta rechtop. Zorg voor een steunpunt in de buurt, als u dit nodig heeft. Marcheer op de plaats. Probeer uw knieën netjes en hoog op te tillen, waarbij u probeert uw knieën op te heffen tot uw heup. Herhaal deze oefening.



2. Ga afwisselend op uw tenen en op uw hielen staan.

Sta goed rechtop en zet uw benen op heupbreedte uit elkaar. Steun tegen een muur of een stoel om uw balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en kom terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.

Steun tegen een muur of een stoel om balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en kom terug naar de startpositie. Herhaal de oefening.



3. Zitten of liggen

Beweeg uw voeten op en neer, alsof u het gaspedaal indrukt in de auto. Draai rondjes met uw voeten en enkels. Doe dit eerst met de klok mee en daarna tegen de klok in.

Schrijf met uw voeten de letters van het alfabet. Herhaal deze oefening



Tips

- Leg uw been omhoog als u rust, bijvoorbeeld op een hoge kruk of bankje.
- Zo nodig verhoogt u het voeteneind van het bed, bijvoorbeeld door een stevig hoofdkussen onder het voeteinde te leggen. Let u er goed op dat u dan niet kortademig wordt
- Staat u langere tijd stil? Verplaats dan uw benen en voeten steeds, zodat u niet op uw voeten rust.
- Stop met roken is erg moeilijk. Een stoppen-met-roken-coach kan u daarbij helpen. Informeer bij uw zorgverzekering of u deze begeleiding vergoed krijgt. Het Spaarne Gasthuis werkt samen met een stoppen-met-rokencoach Yvonne van Loosbroek van Rokenstopt.nl. Op de website leest u hoe Yvonne helpt. U kunt zich aanmelden telefonisch via 06-519060957 of per e-mail info@rokenstopt.nl.
- Zorg voor geschikte schoenen, sandalen, sloffen etc. Zij mogen nergens drukken, klemmen of wrijving geven.
- Sla uw benen niet over elkaar. Deze positie klemt de aderen in de knieholte af en belemmert de bloedcirculatie. Zorg ervoor dat uw voeten over elkaar kruisen als u zit. Wilt u toch uw benen over elkaar slaan, leg dan een kussentje tussen de benen in.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl