

Instruks til pasientar som har hatt djup venetrombose

Kompresjonsstrømpe

Ta på kompresjonsstrømpe når du står opp om morgonen. Den kan brukast heile døgnet, men dersom den gir ubehag, kan den takast av etter at du har lagt deg om kvelden.

Senga bør hevast i fotenden. Dersom dette er vanskeleg kan du bruke ei pute under heile beinet for å heva det.

I sitjande skal beinet også kvile høgt.

For å sette fart på blodløpet bør desse øvingane gjerast 10-15 repetisjonar, 3 gonger dagleg

- Krøll og sprik med tærne
- Bevege foten opp og ned i ankelleddet
- Rull føtene først den eine vegen, så den andre
- Stram muskulaturen på framsida av låret og strekk kneet – slepp
- Bøy og strekk vekselvis høgare og venstre bein
- Stram setemusklane – slepp
- Løft armene høgt over hovudet – pust godt inn, senk armene og pust ut

Du må ikkje stå heilt i ro, sjølv med kompresjonsstrømpe på

- Gå opp og ned på tærne
- Strekk vekselvis høgare og venstre bein
- Stram setemusklane – slepp
- Ta nokre djupe pust innimellom

Gjer desse øvingane minst like lenge som du brukar blodfortynnande middel. Dersom det har vore ein stor blodpropp med årebetennelse, og åreveggen/-klaffane er svekka, slik at du har kronisk ødem, bør du bruke kompresjonsstrømpe og gjere øvingane resten i livet.

Eigenkontroll: ta mål kring ankel, tjukklegg og lår før du står opp om morgonen for å kontrollere ødemet.

Lukke til!
Helsing fysioterapeuten

Februar 2016
Tlf 55 97 2909/ 2928