

Informatie over therapeutische elastische kousen (TEK)

Recent zijn er therapeutische elastische kousen voor u aangemeten. Maar wat zijn therapeutische elastische kousen eigenlijk? Hoe kunt u ze het beste dragen en onderhouden? In deze folder beantwoorden we zoveel mogelijk vragen.

Therapeutische elastische kousen (we korten ze af tot TEK) worden voorgeschreven voor personen die problemen hebben met hun aderen of lymfevaten. Door ziekte, een ongeval, zwangerschap, weinig bewegen, lang staan of een erfelijke aanleg. Het vocht in uw been of voet kan ophopen of u heeft een vermoeid gevoel in uw been. Ook kunnen er spataders, verkleuringen of harde plekken op de huid ontstaan. TEK worden ook voorgeschreven bij 'onrustige benen', na trombose of een open been.

Een TEK geeft druk van buitenaf op het been. De TEK is zo gebreid dat de druk bij de enkel het hoogst is en naar boven toe afloopt. Hierdoor gaat bloed sneller stromen, worden afvalstoffen sneller afgevoerd en wordt zuurstofrijk bloed beter

aangevoerd. Een TEK voorkomt vochtophopingen in de benen. Een TEK is verkrijgbaar in verschillende drukklassen en er zijn verschillende manieren waarop de TEK gebreid wordt. Uw compressietherapeut adviseert u welke TEK voor u het meest geschikt is. U kunt kiezen voor een kleur en voor een open of gesloten teen.

Vergoeding

Uw zorgverzekeraar vergoedt uw TEK. U heeft recht op 2 paar TEK per jaar. Als u de TEK maar aan één been draagt heeft u recht op 2 TEK per jaar. Houdt u er wel rekening mee dat iedereen een eigen risico van minimaal 385 euro per jaar heeft. Als u dit jaar minder dan 385 euro aan zorgkosten heeft gemaakt, dan moet u de kosten van de TEK toch helemaal of gedeeltelijk betalen.



Aan- en uittrekken van therapeutische elastische kousen

Het aantrekken van een TEK kan in het begin een uitdaging zijn. Met onze tips leert u uw TEK op een juiste manier aan te trekken. U zult zien dat het snel makkelijker gaat. Na een paar weken is het aantrekken van uw TEK een vast onderdeel van uw dagelijkse routine, net zoals het poetsen van uw tanden.

Tips voor het aan- en uittrekken:

Een goede voorbereiding

- Trek de TEK meteen aan bij het opstaan. Dan zijn de benen nog het dunst. In de loop van de dag worden de benen en voeten dikker en gaat het aantrekken moeilijker.
- Neem genoeg tijd.
- Let erop dat u schone handen en gladde (korte) vingernagels hebt. Draag geen sieraden. Zo voorkomt u beschadigingen aan uw TEK. Draag bij voorkeur anti-sliphandschoenen. Dan kunt u de TEK makkelijker en gelijkmatiger op zijn plek wrijven, heeft u meer grip en voorkomt u schade. Ant-sliphandschoenen zijn te koop bij de compressietherapeut of via internet.
- Verzorg uw voeten goed en let erop dat de voeten glad zijn: zonder eelt, haakjes en scherpe nagels.
- Gebruik geen crème voordat u de TEK aantrekt. Een crème bemoeilijkt het aantrekken en is niet goed voor de TEK. De crème tast het rubber aan. Verzorg de huid 's avonds **na** het uittrekken van de TEK wel met een vochtinbrengende crème. Door het regelmatig dragen van een TEK kan uw huid namelijk uitdrogen.
- Zorg dat uw benen goed droog zijn. Dat vergemakkelijkt het aantrekken van de TEK.
- Zoek een plek waar u stevig kunt zitten, met de voeten plat op de vloer. Bijvoorbeeld op een stoel zonder armleuningen, bank, bed of toiletbril. Armleuningen zitten vaak in de weg. Zorg ook dat er ruimte is om de benodigdheden, zoals handschoenen en een hulpmiddel, neer te leggen. Gebruik een voetverhoging, bijvoorbeeld een voetenbankje of opstapje, wanneer bukken en reiken naar de voeten lastig is.
- Een stoffen of papieren slofje, ook wel zijden sokje of glijsokje genoemd, wordt standaard meegeleverd bij TEK met een open teenstuk. Het slofje beschermt de TEK tegen bijvoorbeeld scherpe teennagels. Het slofje vergemakkelijkt het aantrekken.
- Het kan zijn dat het aan- en/of uittrekken moeilijk gaat of pijnlijk is. Er zijn hulpmiddelen die het aan- en uittrekken vergemakkelijken. Deze hulpmiddelen kunnen door de zorgverzekering vergoed worden. Uw compressietherapeut kan u er meer over vertellen.



De TEK aantrekken zonder hulpmiddel

1. Keer de TEK vanaf de voet binnenstebuiten. Het voetgedeelte blijft dus in de TEK.
2. Rek het voetgedeelte met twee handen goed uit en trek het voorzichtig over uw voet, tot aan de wreef. Het voetgedeelte zit nu op zijn plaats.
3. Pak de TEK stevig vast aan de boord, breng de TEK over de hiel en daarna omhoog, totdat het moeilijk wordt.
4. Sla de bovenrand nu om, zo dicht mogelijk bij de enkel. Trek aan dit dubbelgeslagen stuk de TEK zo hoog mogelijk op. Herhaal dit tot het enkelgedeelte over de hiel is.
5. Sla dan het bovendeel van de TEK verder om en trek de TEK op totdat deze goed zit.
6. Sla het omgeslagen deel van de TEK terug. Verdeel de TEK over het been zodat er geen plooitjes zijn en de naad (als die er is) achter op het been zit. Let erop dat de TEK niet te hoog opgetrokken is. Verdeel in zo'n situatie de kous opnieuw over het been. Met anti-sliphandschoenen gaat dat makkelijker. Gebruik een anti-slipmatje op de vloer om de TEK rond de voet op de plaats te wrijven. Laat de boord nooit omgeslagen zitten.



Het dragen van de TEK

- Door het dragen van een sok over uw TEK verlengt u de levensduur.
- Vermijd lopen op blote voeten, hierdoor slijt uw TEK onnodig snel.
- Vermijd direct zonlicht op uw TEK. Zonlicht tast het rubber in de TEK aan en daardoor de elasticiteit.

Lees de gebruiksaanwijzing van de fabrikant goed. Houd rekening met de voorwaarden die de fabrikant stelt. Als een TEK kapot gaat kunt u alleen een klacht indienen als u de TEK volgens voorschrift hebt behandeld. Verwijder het etiket niet; ook dan wordt uw klacht niet in behandeling genomen door de fabrikant.



Wassen en drogen

- Was de TEK liefst dagelijks, maar minimaal 3x per week.
- Gebruik een vloeibaar fijnwasmiddel. Gebruik geen wasverzachter, bleekmiddel of inweekmiddel.
- Was de TEK op maximaal 30 graden in de wasmachine, liever niet op de hand. De TEK mag gecentrifugeerd worden.
- Was de TEK binnenstebuiten.
- Trek de vlakbrei TEK (met naad) in vorm na het wassen.
- Droog de TEK aan de lucht en niet in de zon of op de verwarming. De TEK mag niet in de droger. Tip: om uw TEK sneller te laten drogen, rolt u de TEK strak op in een handdoek en drukt u de handdoek hard aan, zodat het meeste vocht eruit gaat. Vervolgens hangt u de TEK te drogen.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen over uw TEK, het aan- of uittrekken of andere zaken? Neem dan contact op met uw compressietherapeut.

Dat doet u ook als de TEK rimpelt op het been of te lang is. Of als het aan- of uittrekken veel moeite of kracht kost of pijn doet. Er zijn hulpmiddelen die het aan- en uittrekken gemakkelijker maken. Indien nodig kan een ergotherapeut helpen met oefenen.

Onafhankelijke informatie over TEK en de aan- en uittrekhulpmiddelen vindt u in de keuzehulp aan- en uittrekken steunkousen en therapeutische elastische kousen op www.hulpmiddelenwijzer.nl

