

## Passform-Kontrolle

*Wie bekomme ich den perfekten Strumpf?*

Abb. 1: Strumpfhose mit Einschnürungen am Knie

Wenn Deine flachgestrickten Kompressionsstrümpfe im Sanitätshaus zur Abholung bereit liegen, sollte für die erste Anprobe genügend Zeit eingeplant werden. Mit der Sanitätshausfachkraft probierst Du die neuen Strümpfe an. Das selbständige An- und Ausziehen unter Anleitung ist sehr wichtig. Dadurch können eventuelle Probleme gleich im Vorfeld erkannt werden. Beim Anziehtraining bekommst Du spezielle Gummihandschuhe, die das Anziehen wesentlich erleichtern, sowie Proben von einem Spezial-Waschmittel und von Körperpflegeprodukten.

Eine erste Begutachtung der Passform findet bei der Anprobe statt. Die ersten 1–2 Wochen danach, kannst Du die Strümpfe zur Probe tragen und die Kompressionstherapie im Alltag testen. Eine endgültige Beurteilung der Passform ist frühestens nach mindestens dreimaligen Tragen und Waschen möglich. Wir empfehlen die Passformkontrolle erst nach einer Woche durchzuführen. Lass Dir am besten gleich bei der Abholung im Sanitätshaus einen Termin für die Passformkontrolle geben.

...

**Probetragen**

Bei lymphologischen Erkrankungen ist es für die betroffenen Patienten besonders wichtig eine perfekt sitzende Versorgung mit Kompressionsstrümpfen zu erhalten. Sitzen die Strümpfe nicht korrekt, kann sich das Ödem auch trotz Tragen der Strümpfe verschlechtern. Der Strumpf darf keine Falten bilden und keine Abschnürungen verursachen (Abb. 1) und gleichzeitig darf er nicht zu locker oder zu weit sein, da dadurch das Ödem sich auch in der Bestrumpfung weiter verschlechtern kann. (Abb. 2)

Als Patient brauchst Du Zeit um dich an die neue Versorgung zu gewöhnen. Erst nach mehrmaligem Tragen und Waschen lässt der Kompressions-Druck ein wenig nach, wodurch das Tragen der Strümpfe angenehmer wird. Außerdem braucht es Übung, die An- und Ausziehtechnik perfekt zu beherrschen. Häufig liegt der Grund vermeintlicher Passformprobleme am nicht korrekten Anziehen.

...

**Passformkontrolle**

Bei der Passformkontrolle prüfen wir, ob der Strumpf korrekt sitzt, die optimale Kompressionsklasse besitzt und die gewünschte Qualität aufweist. Sollte der Strumpf von Anfang an nicht perfekt sitzen, Probleme oder Mängel im Alltag auftreten, haben wir innerhalb der Passform-Garantiezeit viele Möglichkeiten den Strumpf für dich zu optimieren. Egal welche Probleme Du mit deiner Kompressionsversorgung hast, besprich das mit deiner lymphologischen Fachberaterin im Sanitätshaus. Bei der Passformkontrolle werden nicht nur der Sitz und die Qualität des Strumpfes begutachtet, sondern auch die individuelle Fähigkeit des Patienten mit dem Strumpf umzugehen. Abhängig von Alter, Beweglichkeit und begleitenden Erkrankungen ist erfahrungsgemäß der Strumpf häufig nicht das Problem. Oft liegen die auftretenden Schwierigkeiten mit der Bestrumpfung in der Handhabung und der allgemeinen Umsetzbarkeit der Therapie im Alltag.

Bei einer Erst-Versorgung ist es völlig normal, dass der Strumpf nicht auf Anhieb 100% passt. Es ist nicht immer möglich alle auftretenden Probleme gleich im Vorfeld zu erkennen. In einem Sanitätshaus mit Kompetenz in der Kompressions-Versorgung bekommst Du 6-8 Wochen Garantie auf Maß und Passform. Innerhalb dieser Zeit wird die Fachkraft im Sanitätshaus gemeinsam mit Dir versuchen Deine Strümpfe so weit zu optimieren, dass diese für Dich im Alltag tragbar sind. Oft muss ein Kompromiss zwischen optimaler, therapeutischer Wirksamkeit und der Umsetzbarkeit im Alltag gefunden werden.

Ziel ist es immer eine individuelle, für den Patienten alltagstaugliche, korrekt sitzende Versorgung zu erhalten. Allerdings sind bei der Passform Optimierung auch Grenzen gesetzt. Zum einen ist nicht alles stricktechnisch möglich und zum anderen können nicht alle Patientenwünsche erfüllt werden.

**Die Versorgung mit flachgestrickten Kompressionsstrümpfen ist eine medizinische Versorgung und soll therapeutisch sinnvoll bleiben. So kann der Strumpf nicht einfach aus einem dünneren Gewebe gestrickt werden, oder weiter gemessen werden.**

...

**Überprüfung der Kompressions-Versorgung**

Bei der eigentlichen Begutachtung des Kompressionsstrumpfes werden die Gesamtlänge des Strumpfes, die Länge des Fußteils, schräge anatomische Abschlüsse, sowie der Sitz des Strumpfes an den Gelenken und bei Strumpfhosen zudem am Leibteil überprüft. Weitere wichtige Merkmale, die untersucht werden: Gibt es Abschnürungen oder Falten? Sind individuelle Probleme aufgetreten? Ist der Strumpf zu eng oder zu weit? Rutscht der Strumpf?





Abb. 2: Einschnürungen im Knöchelbereich aufgrund schlecht sitzender Versorgung



Abb. 3: Strumpf wird mit Klapptechnik angezogen



Abb. 4: Beratungsgespräch

Anhand eines Anprobeprotokolls, eventuell mit Fotodokumentation, wird der Befund festgehalten.

Um die Weite des Strumpfes zu überprüfen greifen wir das Gestrick mit Daumen und Zeigefinger und versuchen das Gestrick vom Körper wegzuziehen. Bei einem gut sitzenden Strumpf sollte dies nur schwer möglich sein. Der korrekt sitzende Strumpf sollte so eng sitzen, dass er sich ein bisschen in das Gewebe eingräbt. Dabei siehst Du beim Ausziehen auch die gesamte Gewebestruktur und die Abbildung der Noppen vom Haftband auf der Haut. Ist dies nicht der Fall, ist der Strumpf zu weit.

Falls der Strumpf geändert werden muss, nimmt die lymphologische Fachberaterin erneut deine Maße. Die Bestrumpfung muss dann frisch gewaschen zur Änderung zum Hersteller zurückschickt werden. Nach Begutachtung des Herstellers wird der Strumpf dann geändert oder auch komplett neu angefertigt.

Wurde vor der Anfertigung der Strümpfe eine Entstauungstherapie (KPE 1) durchgeführt, ist es sinnvoll vor der Änderung eine Wechselversorgung anfertigen zu lassen, damit keine Therapielücken entstehen.

•••

### Es ist nicht immer der Strumpf

Häufig sind auftretende Probleme auf eine fehlerhafte Anziehtechnik zurückzuführen, sodass die Anziehtechnik erneut geübt werden muss. Der Strumpf sollte mit speziellen Handschuhen behutsam und geduldig mit der Klapp-Technik, Stück für Stück hochgearbeitet werden (Abb. 3). Wenn du zu sehr an dem Strumpf ziehst, wird der Gummifaden sich wieder zusammenziehen wollen, was den Strumpf zum Rutschen bringt.

Mit Hilfe der Handschuhe solltest du die Strümpfe anmodellieren. Das Strumpfgewebe soll gleichmäßig von unten nach oben am Bein verteilt werden. Nur ein Strumpf der von Anfang an richtig angezogen und im Laufe des Tages nachkorrigiert wird, verleiht ein angenehmes Tragegefühl und garantiert einen optimalen therapeutischen Nutzen.

Kann der Strumpf nicht alleine mit den Handschuhen korrekt angezogen werden, benötigst du eventuell eine Anziehhilfe. Im Sanitätshaus hast du die Möglichkeit verschiedene Anziehhilfen auszuprobieren. Nach Bedarf kann auch ein Pflegedienst oder die Sozialstation eingeschaltet werden.

•••

### Handhabungsfehler

Manchmal wird der Strumpf nicht wie empfohlen täglich gewaschen, sondern nur jeden 2.Tag oder sogar nur 1x in der Woche.

Solche Strümpfe werden immer rutschen, ihren Druck verlieren und zu weit werden. Auch durch die Verwendung von Weichspülern oder Waschmitteln mit Weichmachen verliert der Elasthanfaden Spannkraft und der Strumpf leiert aus. Um die Kompression zu erhalten, muss der Strumpf täglich in der Waschmaschine gewaschen werden.

Bei der Körperpflege werden häufig fettthaltige Produkte, wie Körperöle oder Bodylotion unter der Bestrumpfung verwendet. Diese Produkte sind nicht kompatibel mit dem Kompressionsgestrick und greifen den Gummifaden an. Handhabungsfehler unterliegen nicht der Passform-Garantie. Die Passformkontrolle ist auch dazu da, alle diese relativ gängigen Probleme zu beheben.

•••

### Fazit

Ein Strumpf, der in der Schublade liegt oder nur sehr ungern getragen wird, hat keinen therapeutischen Nutzen. Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung und als Patient musst du lernen damit zu leben und das Beste daraus zu machen.

Dabei bist Du nicht alleine. In einem guten Lymph-Netzwerk wirst Du von einem kompetenten Sanitätshaus, Facharzt und Lymphtherapeuten begleitet. Dabei wird der Sitz des Kompressionsstrumpfes und der Therapieerfolg überprüft.

Bei Deinen regelmäßigen Terminen zur manuellen Lymphdrainage wird der Lymphtherapeut darauf achten, ob der Strumpf gut sitzt und wie das Ödem sich in der Bestrumpfung entwickelt. Durch Zusammenarbeit zwischen Dir, Deinem Sanitätshaus, Therapeuten und Arzt, können auftretende Probleme schnell und effektiv behoben werden.

Das Material der flachgestrickten Kompressions-Versorgungen ist einer hohen Belastung ausgesetzt, die schon nach drei bis vier Monaten zu einer Veränderung der therapeutischen Wirksamkeit führen kann. Es wird deshalb empfohlen nach ca. 3 Monaten Tragedauer Deinen Strumpf nochmals im Sanitätshaus überprüfen zu lassen. Diese Kontrolle wird auch ausdrücklich von Seiten der Krankenkassen erwünscht.

### Varta Kurs

Lymphologische Fachberaterin  
elomed Lymph-Profis  
Entengasse 7  
76275 Ettlingen  
(Lymphnetz Ettlingen)