



# Kompresjonsstrømper og lipødem: Et viktig hjelpemiddel

Kompresjonsbehandling er et viktig hjelpemiddel i kampen mot lipødem. Ikke alle pasienter med rent lipødem (uten lymfødem) trenger manuell lymfatisk drenering (MLD), men de trenger definitivt kompresjon for å lindre plager og få bedre livskvalitet. Selv etter fettsuging kan noen pasienter fortsatt ha behov for det, selv om strømper de bruker ikke er like kraftige eller ikke brukes like ofte som før.

Det er derfor naturlig at kompresjonsstrømper er et viktig tema for pasientene mine. Det er en stor del av hverdagen deres. Dagene med stygge og ukomfortable kompresjonsutstyr er for lengst over. I dag er det ikke noe problem å blande kompresjonsstrømper sammen med hverdagsklærne, og det har jeg lyst til å snakke om her.

## 7 VIKTIGE FAKTA OM KOMPRESJONSSTRØMPER

1. Du kan ofte få kompresjonsplagg dekket gjennom helseforsikringen din. I de fleste land er det snakk om to par strømper i året. Hør med forsikrings-selskapet ditt.

2. Kompresjonsstrømper må passe perfekt, ellers virker de ikke som de skal – derfor er det helt nødvendig at beina dine måles av en spesialist fra en leverandør av medisinsk utstyr, på sykehuset eller på legekantoret. Det er lurt å ta målene om morgenen når beina

ikke er hovne ennå.

3. Strømper som beskytter beina dine med trykk, er tilgjengelig i fire komprimeringsklasser.

4. Strømpene bør skiftes ut hvert halvår fordi de blir slappere. Det anbefales å bruke gummihanser når du tar dem på. På den måten unngår du å trekke ut tråder og få hull i dem. Når de begynner å bli tynne på hælen, kan du bruke gelinnlegg slik at de ikke blir enda tynnere.

5. Liker du ikke hvordan de ser ut på deg? Ikke noe problem. Tiden da kompresjonsstrømper var kjedelige og beige, er over. Nå for tiden finnes de i mange forskjellige typer og farger. Snakk med en spesialist. De kan informere deg om de forskjellige kvalitetene og designene som er tilgjengelig. Det finnes også flere nettsider som spesialiserer seg innen mote for personer med lipødem, der du kan få mer informasjon om forskjellige design.

6. Det kan kreve litt øvelse å ta dem på riktig. Det finnes forskjellige hjelpemidler som kan hjelpe deg med å ta dem på. Hør om leverandøren din kan vise deg hvilke typer hjelpemidler som er tilgjengelige.

7. De bør vaskes hver dag for å fjerne død hud som sitter fast i nettingen.

## HVOR MANGE KOMPRESJONS- KLASSER FINNES DET?

Kompresjonsstrømper finnes i fire forskjellige trykklasser og forskjellen er hvor kraftige de er og hvor stort trykket er på ankene. Legen avgjør hvilken trykklasser som passer best for deg, basert på symptomene dine eller hvilket mål legen har for behandlingen din. Du



vil kunne få flere råd om hvilken størrelse og modell som er best for deg, hos den lokale leverandøren av medisinsk utstyr. Det er som regel trykket rundt ankelen som avgjør kompresjonsklassen.

Kompresjonsstrømper er strikket enten flatt eller rundt. Rundstrikkede strømper har en spiralform og er sømløse, og brukes som regel for pasienter med karsykdommer. De ligner veldig på vanlige strømper. Flatstrikkede strømper har en søm på grunn av det kraftige materialet og det høye og jevne trykket på beinet, og brukes hovedsakelig av pasienter med ødem. Fordi de ikke er like elastiske, passer de godt for pasienter med store bein eller utfordrende anatomi og fungerer som en barriere rundt ødemet. Når du bruker dem, må du være veldig nøye med å unngå at huden blir sår eller øm på grunn av strammingen. Men hvis lipødemet ditt er på et tidlig stadium og du ikke er veldig uproporsjonal, kan du også bruke rundstrikkede strømper.

Kompresjonsstrømper er tilgjengelige i forskjellige typer og lengder. Du kan velge strømper ut fra hva du trenger. De er tilgjengelige i forskjellige lengder (til kneet, midt på låret eller hele låret) og med åpen eller lukket tå. Armstrømper kan være med eller uten hånden. Hvis det er nødvendig, kan du også få tak i skreddersydde kompresjonsstrømper, og da måles foten, leggen og låret individuelt før de lages.

Dagens kompresjonsstrømper er tilgjengelige i en rekke materialer, for eksempel polyamid, elastan, viskose, bomull og mikrofiber som er komfortable, pustende og hudvennlige. De produseres i forskjellige farger og mønstre, og spesielt i klasse I og II kan du nesten



Av dr. med Axel Baumgartner  
Direktør Hanse-Klinik Lübeck  
Tyskland

## Axel Baumgartner

Jobbet i 8 år som spesialist innen allmenn kirurgi i avdelingen for generell og vaskulær kirurgi i Berlin og Lüneburg. De siste 5 årene har han jobbet ved Hanse-Klinik i Lübeck i Tyskland. Han er nå direktør for Hanse-Klinik hvis hovedfokus er behandlingen av lipødem. Han bidrar aktivt med forskning i dette feltet og er internasjonalt anerkjent blant eksperter gjennom forelesningene han holder, samt publikasjoner. I tillegg fortsetter han også å jobbe i beredskapstjeneste. Hvert år er Hanse-Klinik vertskap for den tyske lipødemkonferansen for personer berørt av lipødem og de som er interesserte i emnet, ved Lübeck universitetssykehus. Hanse-Klinik samarbeider også med mange selvhjelpsgrupper og internasjonale eksperter fra Storbritannia og USA.

Dr Axel Baumgartner er en av flere spesialister som bidrar med fagstoff innenfor området lipødem i Lymfeposten. Alle hans artikler er tilgjengelig i PDF format som særtrykk. Kontakt lymfeposten@nlif.no om dette. Fotos i denne artikkelen kommer fra Essity.



« ikke se forskjell på dem og vanlige strømper, noe motebevisste damer nok setter pris på.

#### HVORDAN VIRKER DE?

Vener transporterer oksygenfattig blod til hjertet og lungene, mens arterier pumper oksygenrikt blod rundt i kroppen. Hvis veggene på blodkarene er overstrukket, gir de ikke nok mottrykk. Blodet strømmer saktere i beina, og beina hovner opp. Det er da snakk om nedsatt funksjon i venene. Fordi blodomløpet er en syklus, kan dette problemet også påvirke transporten av oksygenrikt blod. Det gjelder naturligvis også lymfevæskeomløpet. Kompresjonsstrømpene tar over der karveggene er for svake. De presser beinet sammen med et sterkt trykk slik at veineklaffene lukker seg bedre og hevelsen reduseres fordi blod og lymfevæske er i omløp igjen.

#### HVORDAN VET JEG HVA SOM ER RIKTIG KOMPRESJON?

Det kan ta litt tid å finne de perfekte kompresjonsstrømpene. Vi er alle forskjellige. Be fysioterapeuten din om hjelp til å finne dem. For pasienter med rent lipødem på et fremskredent stadium, kan flatstrikkede strømper være riktig valg. Men på grunn av det kraftige trykket har huden under en tendens til å bli tørr og trenger ekstra pleie. Pass på at kremene du bruker, ikke påvirker materialet i strømpene. Det finnes også strømper som faktisk inneholder hudpleieprodukter. Hvis du er i første stadium eller i begynnelsen av andre stadium, kan det hende at rundstrikkede strømper fungerer for deg. Spesielt unge kvinner synes flatstrikkede strømper er slitsomme. Hvis plagene ikke er for store, ser

rundstrikkede strømper ut til å være et godt valg for dem. Før du får resepten av legen, bør du spørre strømpeleverandøren om nøyaktig hva som må stå på resepten for at du skal få de rette strømpene. Det kan spare deg fra å måtte reise fram og tilbake mellom legen og leverandøren flere ganger.

#### HVORDAN TAR JEG DEM PÅ?

Jeg kan ikke få lagt stor nok vekt på hvor viktig det er å ta på strømpene på riktig måte! Be en spesialist om å vise deg hvordan du skal ta dem på. Øv med dem. Hvis du har problemer hjemme, bør du spørre på nytt. Riktig bruk er av avgjørende betydning for å unngå åreknuter og venetrombose. Hvis du fortsatt føler at de ikke passer, må du ta dem med tilbake og be om å bli målt på nytt. Det er aldri for sent å få dem tilpasset.

Som en tommelfingerregel bør du ta på deg kompresjonsstrømpene før du står opp om morgenen. Det er best å ta dem på mens du ligger på ryggen. Hvis du må sette deg opp, bør du sørge for at beina fortsatt ligger på sengen. På denne måten unngår du hevelse. For å unngå åreknuter og venetrombose er det viktig at du tar dem på uten å få folder. Hvis du likevel ender opp med folder og smertefulle trykkmerker, må du snakke med en spesialist.

#### VÆR FORSIKTIG MED STRØMPENE

Vasking av kompresjonsstrømper innebærer som oftest flere forbud enn påbud. Bruk et vanlig, mildt vaskemiddel, men ikke bruk flekkfjernere, klor eller skyllemiddel. Vreng dem før du vasker dem. Ikke tørk dem på en varmeovn eller i solen. Skyll dem forsiktig, rull dem inn i et håndkle og vri opp. Hvis du vil bruke tørketrommel, er det viktig at du

sjekker vaskelappen først. De skal aldri strykes. De fleste av pasientene mine bare legger dem flatt på gulvet og lar dem tørke der. Hvis du behandler dem forsiktig, varer de mye lenger.

#### TRENING MED KOMPRESJONSSTRØMPER

Kompresjonsstrømper brukes ikke bare for å forhindre ødem og karsykdommer. Mange idrettsutøvere bruker dem også. Ved å redusere venenes diameter, øker gjennomstrømningen av blod og lymfevæske. På denne måten får de bedre blodsirkulasjon ved å støtte tilbakestrømmingen av oksygenfattig blod og transporten av nærings- og oksygenrikt blod via karsystemet. Hevelsen i beina reduseres og forhindrer vannansamling. Beina føles mye lettere enn de ville følt uten strømpene. Dette er bra for muskulaturen og øker ytelsen og regenereringsevnen. Det reduserer også støtene på musklene. Det er altså ingen grunn til å være flau over å ha dem på mens du trener når til og med toppidrettsutøvere gjør det samme.

#### KAN JEG TA DEM AV MEG OM NATTEN?

Ja, det kan du. Så lenge du har beina i sengen, hovner de ikke opp. Og huden din setter nok pris på en pause. Men hvis du tar dem på deg igjen om morgenen, bør du gjøre det mens du fortsatt ligger i sengen. Når du hovner opp igjen, blir det mye vanskeligere. Som en oppsummering vil jeg si at det er utrolig viktig å ta på kompresjonsstrømpene på riktig måte og bruke dem så ofte som du skal. De fleste pasientene mine trenger ikke kompresjonsstrømpene lenger etter fettsuging. Men noen gjør det, og hvis det gjelder deg, må du forsikre deg om at du bruker dem riktig.