

# MANUAL

Anleitung für Kompressionsstrümpfe

TIPPS & TRICKS

ORTHO TEAM  
WIR BEWEGEN MEHR



# AN- UND AUSZIEHEN

**Das An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe muss geübt sein.**

---

- Kompressionsstrümpfe sitzen fest am Bein, um einen wirkungsvollen Druck zu erzeugen. Dies kann das An- und Ausziehen erschweren.
- Beim An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe sollten Sie mit Gummihandschuhen arbeiten, weil sie nicht nur das Gewebe vor Laufmaschen schützen, sondern auch das Handling erleichtern. Um das An- und Ausziehen mehr zu erleichtern gibt es diverse Anziehhilfen, die je nach Strumpftyp individuell gestaltet sind.
- Nach dem Anziehen endet der Kniestrumpf etwa zwei Finger breit unterhalb der Kniekehle.
- Der Oberschenkelstrumpf endet nach dem Anziehen ca. 2 cm unterhalb der Pofalte.
- Die Strumpfhosen bis zum Fersenansatz auf links wenden, erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuss hinein. Die Beine abwechselnd anziehen, bis die Strumpfhose im Schritt gut sitzt.
- Achten Sie auf einen faltenfreien Sitz und darauf, dass der Fuss beim Anziehen gut ausgerichtet ist.
- Zum Ausziehen wird der obere Rand des Kompressionsstrumpfs umgestülpt und nach unten gezogen. Über der Ferse wird das Gestrick am besten mit Gummihandschuhen und der flachen Hand nach unten geschoben. Falten sollten während dem Ausziehen unbedingt vermieden werden, denn überall wo sich das Gestrick mehrfach überlappt, erhöht sich der Druck und das Ausziehen wird erschwert.
- Lässt sich der Strumpf trotz korrekter Technik nicht gut ausziehen, können diverse Ausziehhilfen verwendet werden, die dieses erleichtern und die Mobilität gewährleisten.

# TIPPS UND TRICKS FÜR MEHR STRUMPF- KOMFORT

---

- Tragen Sie die verordnete Kompressionsversorgung täglich. Nach dem Aufstehen anziehen und vor dem zu Bett Gehen ausziehen.
- Verwenden Sie Gummihandschuhe und Anziehhilfen. Dadurch benötigen Sie weniger Kraft und schützen den Strumpf vor Löchern, die durch Nägel und raue Haut an den Händen entstehen können.
- Waschen Sie die Kompressionsstrümpfe täglich von Hand oder in der Waschmaschine bei max. 40 Grad. Verwenden Sie Feinwaschmittel, welches keinen Weichspüler enthält.
- Legen Sie die Strümpfe über Ihre Wäscheleine zum Trocknen. Wäschetrockner, Auswringen, Heizung und Sonne können den Strumpf beschädigen.
- Pflegen Sie die Haut mit entsprechenden Cremes.
- Zur Abkühlung im Sommer können Sie mit einem Zerstäuber direkt auf den angezogenen Strumpf kaltes Wasser sprühen. Durch das Verdunsten des Wassers auf der Oberfläche entsteht ein angenehm kühlender Effekt. Erhältlich ist auch ein speziell dafür entwickelter Menthol spray.



- Kostenrückerstattung bei rundgestrickten Strümpfen gemäss MiGel ([www.bag.admin.ch/migel](http://www.bag.admin.ch/migel)), bei flachgestrickten Versorgungungen mit ärztlicher Verordnung nach SVOT Tarifen.
- Der Kompressionsdruck wird vom Hersteller 6 Monate bei täglichem Tragen gewährleistet.
- Wir bitten Sie die Umfangsmasse jährlich kontrollieren zu lassen.

# BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

## **BERN**

T. 031 388 89 89  
info@ortho-team.ch

## **BURGDORF**

T. 034 420 10 10  
burgdorf@ortho-team.ch

## **HERZOGENBUCHSEE**

T. 062 961 91 33  
burgdorf@ortho-team.ch

## **FRIBOURG**

T. 026 323 10 23  
fribourg@ortho-team.ch

## **MURTEN**

T. 026 672 20 87  
murtten@ortho-team.ch

## **THUN**

T. 033 222 30 55  
thun@ortho-team.ch

## **INTERLAKEN**

T. 033 826 40 48  
thun@ortho-team.ch

## **SPIEZ**

T. 033 654 98 08  
spiez@ortho-team.ch

## **NATERS**

T. 027 923 24 24  
wallis@ortho-team.ch

## **BASEL**

T. 061 691 62 70  
basel@ortho-team.ch

## **LIESTAL**

T. 061 921 47 00  
liestal@ortho-team.ch

## **SOLOTHURN**

T. 032 624 11 55  
solothurn@ortho-team.ch

## **BIEL**

T. 032 624 13 00  
solothurn@ortho-team.ch

## **LUZERN**

T. 041 429 08 08  
luzern@ortho-team.ch

## **AARAU**

T. 062 388 03 06  
aarau@ortho-team.ch

## **CHAM**

T. 041 429 08 08  
zug@ortho-team.ch

## **ZÜRICH**

T. 044 422 46 22  
zuerich@ortho-team.ch

## **SCHWYZ**

T. 041 811 11 55  
schwyz@ortho-team.ch

## **SCHAFFHAUSEN**

T. 052 625 21 12  
schaffhausen@ortho-team.ch

## **WINTERTHUR**

T. 052 209 01 90  
winterthur@ortho-team.ch

## **ST. GALLEN**

T. 071 222 63 44  
stgallen@ortho-team.ch

Anerkannter Partner bei Unfallversicherungen und Krankenkassen