

De ce este importantă compresia pentru tratamentul și prevenirea ulcerelor venoase la nivelul picioarelor

➤ Ce este un ulcer venos la nivelul piciorului?

Ulcerul venos al piciorului este o deteriorare a pielii cauzată de probleme legate de circulația sângelui prin vene.

➤ Cum arată?

Ulcerul se dezvoltă de obicei în partea inferioară a piciorului. Acest lucru provoacă durere, mâncărime și umflături la nivelul piciorului afectat. Pielea din jurul ulcerului este adesea decolorată și îngroșată.

➤ Ce cauzează ulcerul venos la nivelul piciorului?

Ulcerul venos al picioarelor pot fi cauzate de varice, de valve defectuoase la nivelul venelor de sub piele sau de tromboza venoasă profundă (TVP). (Venos face referire la vene sau vase de sânge).

Ulcerul venos la nivelul piciorului este de departe cel mai frecvent tip de ulcer la nivelul piciorului, reprezentând aproximativ 60-80% din toate cazurile. Uneori, un ulcer apare într-o zonă cu eczeme varicoase sau în urma unei leziuni minore.

➤ De ce aveți nevoie de compresie pentru ulcerul venos la nivelul picioarelor?

Dacă ați mai suferit de ulcer venos la nivelul piciorului înainte sau există riscul să îl dezvoltați, este posibil ca medicul dumneavoastră să vă recomande compresie - uneori bandaje, alteori ciorapi, șosete sau bandaje Velcro. Compresia este special concepută pentru a aplica presiune pe partea inferioară a picioarelor, ajutând la menținerea unui flux sanguin corect și la reducerea disconfortului și a umflăturilor. De obicei, aceasta este mai strânsă la gleznă și mai puțin strânsă pe în partea de sus a piciorului. Acest lucru facilitează circulația sângelui în sus, spre inimă.

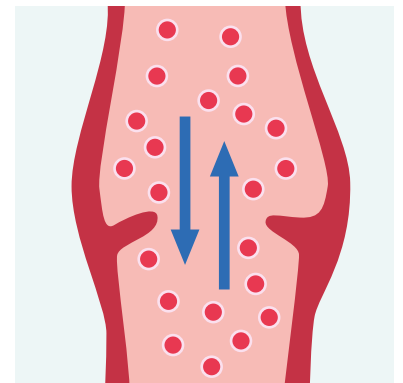
Există o multitudine de studii și dovezi care atestă faptul că compresia funcționează, în special pentru problemele venoase de la nivelul picioarelor. Cele mai multe afecțiuni ale picioarelor încep la nivelul venelor, așa că îmbunătățirea funcționării eficiente a venelor este foarte benefică.

➤ Cum folosiți compresia?

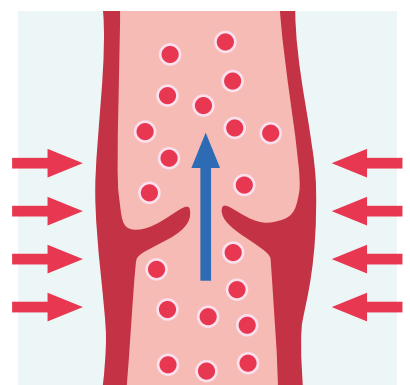
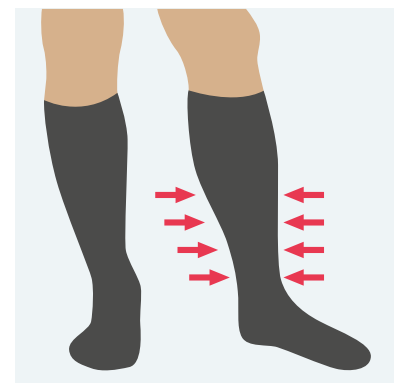
Șosetele și ciorapii de compresie sunt disponibile într-o varietate de mărimi, lungimi și culori. De asemenea, acestea sunt disponibile cu diferite grade de compresie. Picioarele dvs. trebuie măsurate pentru a se stabili ce mărime de ciorapi vă este necesară, iar un profesionist din domeniul sănătății va verifica dacă vi se potrivesc corect și se va asigura că vi se prescrie o intensitate de compresie potrivită.

Aceștia vă pot ajuta să găsiți un ciorap care să se potrivească perfect și pe care să îl puteți gestiona singur/ă. Există diverse accesorii pe care le puteți cumpăra sau care vă pot fi prescrise pentru a vă ajuta să puneți și să scoateți ciorapii.

O valvă venoasă defectă nu poate controla direcția fluxului sanguin.



Ciorapii de compresie facilitează circulația sângelui în sus, spre inimă



Bandaje de compresie

Dacă v-au fost prescrisi ciorapi/bandaje de compresie pentru o afecțiune care vă afectează circulația, este posibil să trebuiască să îi purtați timp de mai mulți ani sau, în unele cazuri, pentru tot restul vieții. La început, compresia poate da o senzație de incomoditate, poate fi fierbinte și mulată. Analgezicele simple precum cele pe care le administrați pentru o durere de cap pot fi utile, dar dacă nu vă ajută, adresați-vă medicului dumneavoastră. Pe măsură ce se reduce umflarea, compresia ar trebui să fie mai confortabilă. Dovezile arată că avantajele depășesc cu mult disconfortul.

Bandajele de compresie sunt folosite uneori pentru a începe tratamentul cu compresie. Dacă vi se prescriu bandaje de compresie acestea sunt adesea aplicate de către un profesionist din domeniul sănătății, dar este posibil ca dumneavoastră (sau un îngrijitor) să le puteți aplica.

Lucruri de reținut atunci când purtați ciorapi de compresie

- ✓ Consultați un profesionist din domeniul sănătății cu privire la frecvența și durata de purtare a acestora
- ✓ Asigurați-vă că întindeți ciorapii în așa fel încât să fie lipiți de piele
- ✗ Nu cutați ciorapii de compresie
- ✗ Nu împăturiți și nu înfășurați partea de sus, deoarece este posibil ca aceștia să strângă prea tare și pot cauza probleme de circulație a sângelui
- ✗ Nu decupați zona degetelor de la picioare, deoarece acest lucru îi va face mai puțin eficienți

Este posibil să vă confrunțați cu unele dintre problemele comune ale ciorapilor de compresie. Printre acestea se numără rularea în jos sau formarea de cute în jurul gleznei, deoarece aceștia se mișcă pe parcursul normal al unei zile. Este posibil să aveți iritații sau leziuni ale pielii în timpul utilizării ciorapilor.

În cazul în care aveți întrebări, vă rugăm să vă adresați unui profesionist din domeniul sănătății.

Link-uri utile

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

Website NHS - Cât timp ar trebui să port ciorapi de compresie după o intervenție chirurgicală?

Website NHS - Cât timp ar trebui să port ciorapi de compresie pentru a îmi îmbunătăți circulația?

Măsurarea trebuie făcută de un profesionist din domeniul sănătății. Vă rugăm să consultați informațiile furnizorilor pentru a afla cum să purtați și să îngrijiți tipul dvs. exact de ciorapi de compresie.

Ce reprezintă compresia pentru cei care o folosesc?

Iată alte câteva comentarii de la pacienții care au folosit compresia:

“ Știu că compresia poate face o diferență enormă în ceea ce privește umflarea și problemele care rezultă din aceasta. Compresia mă bucură, pentru că știu că aduce beneficii. ”

“ Compresia nu a fost deloc atât de rea pe cât am crezut că va fi - la început mă îngrozea, dar s-a dovedit a fi genială! ”

“ Purtatul nu îmi place, deoarece în mod normal nu port nimic pe picioare, dar înțeleg necesitatea de a o face. ”

“ Mi-aș fi dorit să fi știut despre purtatul compresiei imediat ce am început să dezvolt ulcer. Ar fi putut opri ani de durere și suferință. ”



National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

Un program comandat de NHS England.

