



JOBST®

Gesunde Beine
für ein
schönes Leben

JOBST® UlcerCARE

Das 2in1-Kompressionssystem

zur effektiven Versorgung von Wunden am Unterschenkel



Liebe
Patientin,
Lieber
Patient

Der Begriff Ulcus cruris venosum bezeichnet eine schlecht heilende Wunde am Unterschenkel. Sie entsteht durch eine andauernde Störung des venösen Blutflusses in Herzrichtung. Das Blut fließt nach unten zurück, die Beine und Füße schwellen an. Diese wird auch als chronisch venöse Insuffizienz bezeichnet. Die Therapie einer solchen Wunde am Unterschenkel ist langwierig und benötigt Ihre Geduld und

Ihre Mitarbeit. Die Kompressionstherapie spielt eine entscheidende Rolle bei der Behandlung Ihrer Venenerkrankung. Diese Tatsache gibt Ihnen die Möglichkeit, konsequent an der eigenen Genesung mitzuwirken. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie dabei unterstützen.

Wir wünschen Ihnen baldige Genesung!

**Ihr Partner für gesunde Beine,
BSN-JOBST GmbH**

Was sind die **Ursachen** von venös bedingten Wunden am Unterschenkel?

Die Venen haben die Aufgabe, das vom Herzen über die Arterien in den Körper gepumpte Blut wieder zurück zum Herzen zu transportieren. In unseren Venen befinden sich Venenklappen, die bei regulärer Funktion sicherstellen, dass der Blutfluss ausschließlich in eine Richtung gelenkt wird: zum Herzen. Sie öffnen sich, sobald Blut in Richtung Herz gepumpt wird und schließen sich, wenn der Druck nachlässt und der Blutstrom sich verlangsamt. Bei einer Funktionsstörung der Venenklappen

staut sich Blut in den Venen der Beine. Dadurch entstehen Blutansammlungen, die Druck auf die Venenwände im Unterschenkel ausüben, was dazu führen kann, dass mit der Zeit weitere Venenklappen ausfallen. Als Folge des erhöhten Drucks wird das Hautgewebe nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Dies kann die Haut so weit schädigen, dass sie aufbricht und eine Wunde am Unterschenkel entsteht: das sogenannte Ulcus cruris venosum.

Reguläre Funktion der Venenklappen



Offene Klappe:
Das Blut kann zum Herzen fließen.

Funktionsstörung der Venenklappen



Geschlossene Klappe:
das Blut kann nicht nach unten - in die Beine und Füße - zurückfließen.



Geschädigte Klappe

Wie wirkt Kompressionstherapie?

Medizinische Kompressionsstrümpfe üben von außen Druck auf die Venen aus. Dieser Druck verringert den Durchmesser der Venen. Nun können die Venenklappen wieder schließen und den Rückfluss des Blutes in Richtung des Herzens gewährleisten. Medizinische Kompressionsstrümpfe üben einen genau definierten Druck auf Ihr Bein aus (medizinischer Druckverlauf). Das heißt: Im Fesselbereich ist der erforderliche Druck am

stärksten, nach oben verlaufend nimmt er ab. Voraussetzung für die Abheilung Ihrer Wunde (Ulcus cruris venosum) ist die Kompressionstherapie. Dafür hat Ihnen Ihr behandelnder Arzt das derzeit fortschrittlichste 2in1-Ulkus-Strumpfsystem zur Kompressionstherapie und Wundheilung verschrieben. Es besteht aus einem Unterziehstrumpf und einem zweiten Kompressionsstrumpf, der darüber gezogen wird.

Der Unterziehstrumpf des **JOBST® UlcerCARE**-Systems fixiert die Wundauflage, erleichtert das Anziehen des Kompressionsstrumpfs und übt eine milde Kompression aus. Der Kompressionsstrumpf sorgt für den medizinisch notwendigen Kompressionsdruck. Zusammen unterstützen der Unterzieh- und der Kompressionsstrumpf des **JOBST® UlcerCARE**-Systems optimal den Heilungsprozess Ihrer Wunde.



JOBST® UlcerCARE anziehen

Unterziehstrumpf

1. Zunächst wird Ihre Wunde sachgerecht versorgt. Danach greifen Sie den dünnen, weißen Unterziehstrumpf mit beiden Händen und raffen ihn. Die Daumen befinden sich dabei innen im Strumpf.
2. Ziehen Sie den Unterziehstrumpf über Ihren Fuß bis das Fersenteil auf Ihrer Ferse liegt.
3. Während Sie nun den Unterziehstrumpf vorsichtig über Ihr Bein ziehen, achten Sie darauf, dass die Wundauflage nicht verrutscht.
4. Ziehen Sie den Unterziehstrumpf bis kurz unterhalb des Knies hinauf. Achten Sie dabei auf eine faltenfreie Anlage.
5. Abschließend ziehen Sie den Unterziehstrumpf im Fersen- und Zehenbereich zurecht, bis er faltenfrei und bequem sitzt.

Kompressionsstrumpf

1. Rafften Sie den Kompressionsstrumpf mit beiden Händen und ziehen diesen über Ihren Fuß. Wenn der Strumpf einen Reißverschluss hat, öffnen Sie diesen vorher.
2. Ziehen Sie nun den Strumpf bis zum Knöchel hoch. Achten Sie darauf, dass die Fersentasche des Strumpfes gut an Ihrer Ferse sitzt.
3. Nun ziehen Sie den Strumpf bis kurz unter das Knie herauf. Achten Sie darauf, dass sich keine Falten bilden. Wenn der Strumpf einen Reißverschluss hat, schließen Sie diesen vorsichtig, ohne den Strumpf zu beschädigen.

Richtige Pflege von JOBST® UlcerCARE

Aus hygienischen Gründen sollten Sie Ihre **JOBST® UlcerCARE**-Strümpfe täglich waschen.

- Den Kompressionsstrumpf können Sie bei 40°C und den Unterziehstrumpf bei 60°C in der Waschmaschine reinigen. Alternativ ist auch eine Handwäsche möglich.
- Hierfür können Sie handelsübliche Feinwaschmittel verwenden.
- Um das Material der Strümpfe zu schonen und diese nicht zu beschädigen, verwenden Sie keine Zusätze, wie Weichspüler, optische Aufheller oder Fleckenmittel.
- Sie können die Strümpfe anschließend flachliegend über einem Handtuch auf Ihrem Wäscheständer trocknen. Alternativ ist es möglich, den Kompressionsstrumpf (nicht den Unterziehstrumpf) im Schonrockengang bei max. 50°C im Trockner zu trocknen.



Tipps für Ihre Venen-Gesundheit

..was Sie tun können!



Bewegung hilft!

Ihre Venenpumpen werden erst bei Bewegung richtig aktiv. Dann kann die Kompressions-therapie ihre volle Wirkung entfalten. Gehen Sie daher spazieren und halten Sie Ihre Füße in Bewegung.



Nordic Walking!

Sollten Sie es sich zutrauen und Ihr Arzt keine medizinischen Einwände haben, bietet sich die Ausdauersportart Nordic Walking an. Beim Nordic Walking wird das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt. Sie trainieren gelenk-schonend Ihre Bein- und Oberkörpermuskulatur.



Venentraining!

Nutzen Sie die Möglichkeiten des Venentrainings, um auch ganz einfach zu Hause, Ihre Venen-pumpen fit zu halten. Hierfür können Sie z.B. mit dem Fuß über einen Ball rollen oder mit den Füßen auf- und abwippen.



Auf Reisen!

Wenn Sie lange Strecken mit dem Auto fahren, halten Sie jede Stunde an und gehen ein paar Minuten spazieren. Sind Sie im Flugzeug oder im Zug, trainieren Sie Ihre Venen wie beschrieben und gehen Sie regelmäßig ein paar Schritte. Bei längeren Reisen empfiehlt es sich, auch gesunde Beine mit Kompressionsstrümpfen beim Blut-transport zu unterstützen.

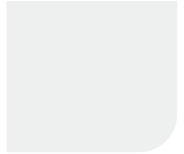
Die Beine hochlegen!

Legen Sie - so oft Sie können - Ihre Beine hoch. Dabei sollten die Beine oberhalb des Herzens, nicht übereinander geschlagen und die Knie nicht durchgedrückt sein. Hochgelegte Beine helfen Ihrem Blut, von den Füßen zurück zum Herzen und zu den Lungen zu fließen.



Die Strümpfe schonen!

Um das Material Ihrer Strümpfe zu schonen, sollten Sie regelmäßig Ihre Fuß- und Fingernägel kürzen und Hornhaut an den Füßen entfernen.



Gesund sitzen!

Achten Sie beim Sitzen auf Folgendes: die Füße flach auf den Boden stellen. Die Beine nicht übereinander schlagen und wiederholt die Stellung der Füße ändern. Kreisen Sie mit Ihren Füßen, Ihre Beinmuskulatur beginnt zu arbeiten und das Blut fließt zurück zum Herzen.



Bequeme Kleidung!

Bequem geht vor: Tragen Sie Kleidung, die Ihre Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Hosen, Röcke, Gummizüge Strumpfbündchen, Mieder-hosen oder Gürtel - kein Kleidungsstück darf Ihren Körper einschnüren. Schuhe sollten Ihren Zehen ausreichend Platz bieten, flexible Sohlen und flache Absätze haben.



Kompressionsstrümpfe täglich tragen!

Das tägliche Tragen Ihres **JOBST® UicerCARE** fördert die Abheilung Ihrer Wunde. Über Nacht ist es ausreichend, nur den leichten, weißen Unterziehstrumpf zu tragen. Direkt vorm Auf- stehen sollte der Kompressionsstrumpf über-gezogen werden.



Hautsache Wundversorgung

Die Haut ist das vielseitigste Sinnesorgan des Menschen. Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen und bewahrt unser inneres Gleichgewicht. Darüber hinaus übernimmt die Haut wichtige Funktionen im Bereich des menschlichen Stoffwechsels. Ihr Zustand beeinflusst maßgeblich unser gesamtes Wohlbefinden.



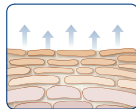
Hautpflege für Ihr inneres Gleichgewicht!

Eine Kompressionstherapie beeinflusst die Fähigkeit der Haut, ihren Feuchtigkeits- und Fetthaushalt selbst zu regulieren. Mit **JOBST® UlcerCARE** hat Ihnen Ihr Arzt ein besonders hautfreundliches Kompressionssystem verordnet. Seine Materialzusammensetzung ermöglicht den schnellen Feuchtigkeits-transport von der Haut weg. Dennoch wird Ihre Haut, sowohl durch die Venenerkrankung als auch durch die Reibung der Strumpfmateriale, belastet. Daher sollten Sie Ihre Haut täg-

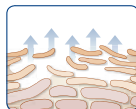
Eine Wunde bedeutet einen Bruch dieser Schutzfunktion und sollte daher immer durch eine Wundauflage abgedeckt sein. Gleichzeitig gewährleistet die Wundauflage ein feuchtes Wundmilieu, was die Abheilung fördert.

Das **Cutimed®-Sortiment** bietet für jede Wunde die richtige Wundauflage. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Art von Wundauflage für Sie die richtige ist und wie oft Sie diese wechseln sollten.

lich pflegen, um sie geschmeidig zu halten und in ihrer Schutzfunktion zu unterstützen.



Gesunde Haut mit normalem Feuchtigkeitsverlust



Trockene Haut mit erhöhtem Feuchtigkeitsverlust

Eine gute Wahl: Hautpflege mit Urea



Harnstoff (Urea) ist ein natürlicher Feuchthaltefaktor. Idealerweise nutzen Sie bei trockener, schuppiger, juckender Haut eine Pflege auf Wasser-in-Öl-Basis (W/O), die zusätzlich Urea enthält. So wird Ihre Haut weich und geschmeidig. Zudem mindert sich Juckreiz.

Für die Pflege Ihrer Haut:

Cutimed® ACUTE

Die ureahaltigen Cremeschäume von **Cutimed® ACUTE** wurden speziell für die Ansprüche trockener und stark beanspruchter Haut entwickelt. Sie lassen sich aufgrund ihrer Konsistenz leicht auf der Haut verteilen und sind besonders ergiebig. Der feinporige Cremeschaum zieht schnell in die Haut ein und hinterlässt keinen Fettfilm. So können Sie unmittelbar nach dem Eincremen mit Ihrer Kompressionstherapie fortfahren. Die medizinische Hautpflege von **Cutimed® ACUTE** ist

dermatologisch getestet und wird mit 3%, 5% und 10% Urea angeboten. **Cutimed® ACUTE** schädigt nicht das Material Ihrer Kompressionsstrümpfe.



Was können Sie tun, um eine neue **Wunde** zu **verhindern**

Auch nach Abheilung Ihrer Wunde sollten Sie individuell für Sie angepasste Kompressionsstrümpfe tragen. Die Venenschwäche besteht weiterhin. Wenn die Venen nicht durch Druck von außen unterstützt werden, kann eine neue Wunde entstehen.

- Medizinische Kompressionsstrümpfe müssen auch nach Abheilung der Wunde getragen werden, denn sie halten Ihr Venenleiden unter Kontrolle.
- **JOBST®** bietet Ihnen ein umfassendes Sortiment an Kompressionsstrümpfen zur Vorbeugung, zur Behandlung und zur Prävention. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, welcher Kompressionsstrumpf am besten zu Ihrem Krankheitsbild und Ihren Bedürfnissen passt.
- Regelmäßige, tägliche Bewegung ist wichtig für Ihre Venenpumpen! Wenn Sie sich entspannen wollen, legen Sie Ihre Beine auf einem Kissen über Herzniveau hoch.
- Suchen Sie zeitnah Ihren Arzt auf, wenn Sie erste Anzeichen einer neuen Wunde bemerken. Je früher die medizinische Behandlung einsetzt, desto komplikationsärmer und schneller erfolgt die Abheilung.



MEDIZINISCHE KOMPRESSIONS- STRÜMPFE VON JOBST®

Medizinische Kompressionsstrümpfe von JOBST® passend für Sie!



JOBST® UltraSheer

JOBST® UltraSheer ist der ultratransparente, modische Kompressionsstrumpf mit Feinstrumpf-anmutung für hohe Akzeptanz bei leichten bis mittleren Venenerkrankungen. Er ist als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen I und II sowie in sechs aktuellen Farben erhältlich.

JOBST® Opaque

JOBST® Opaque ist der angenehm weiche, blickdichte Kompressionsstrumpf mit dem innovativen Nilit® Aquarius-Garn – für leichte bis mittlere Venenerkrankungen. Es gibt ihn als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen I und II und in fünf aktuellen Farben.



JOBST® Classic

Der Allrounder für Sie und Ihn – mit Fokus auf mittlere Venenerkrankungen. Er ist als Maßanfertigung in der Kompressionsklasse II und als Standardversorgung in den Kompressionsklassen II und III erhältlich. Man kann zwischen verschiedenen Farben und geripptem und glattem Design wählen.

JOBST® Bellavar®

JOBST® Bellavar® ist besonders robust und strapazierfähig – ideal bei starken Venenerkrankungen und leichten bis mittleren Ödemen. In verschiedenen Farben als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen II und III erhältlich.



JOBST® Elvarex®

JOBST® Elvarex®, ist der flachgestrickte Kompressionsstrumpf mit Naht für die ideale Passform bei Bein-, Arm- und Handversorgungen zur Behandlung von Lymphödemen. Es gibt ihn als Maßversorgung in allen Kompressionsklassen und unterschiedlichen Farben.

Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch

16923-99038-05/A05.19/D05.19



JOBST®,
an Essity brand

07/2020

BSN medical GmbH
An Essity company
Quickbornstraße 24
20253 Hamburg

www.bsnmedical.de
www.jobst.de

Tel. +49 40/49 09-909
Fax +49 40/49 09-66 66