

HARTMANN



Odborný rádce Kompresivní terapie

Praktické rady pro pacienty
s onemocněním žilního systému



Kompresivní terapie

Kompresivní terapie slouží k prevenci a léčbě onemocnění žil a lymfatických cév.

Cílem je **redistribuce krve v končetinách** (omezení průtoku chorobně změněnými povrchovými žilami, zvýšení průtoku hlubokým žilním systémem) a **zlepšení cirkulačních poměrů**. Tím je dosaženo i zlepšení lokálních podmínek pro hojení rány.

Pro koho je kompresivní léčba určena?

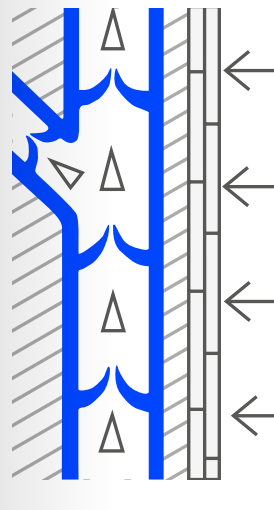
Léčba kompresivní terapií je spolehlivá a je ověřena mnoha lety. Mezi hlavní přínosy patří jednoduchost aplikace, prokazatelné výsledky a také to, že se jedná o metodu neinvazivní.

Kompresivní terapie napomáhá k návratu správné funkce žilního a lymfatického oběhu, především v oblasti dolních končetin. Mezi hlavní indikace této léčebné metody patří varixy (křečové žíly), bérčové vředy, poruchy mízního oběhu a nedostatečná žilní funkce.

Pro kompresivní terapii jsou používány hlavně pružné bandážovací materiály. Vývojem se od původních jednoduchých bavlněných tkanin došlo až k používání současných bandáží s příměsí nylonu, mikrovlákn a lycry, které eliminují diskomfort a mají vyšší podpůrný efekt.

Kombinace kompresivní terapie

Mezi nejčastěji léčené problémy patří chronická žilní choroba, která může vést až ke vzniku bérčového vředu nebo být důvodem ke špatnému hojení rány jiné etiologie. Často je tak spolu s kompresivní terapií aplikována místní terapie chronické rány, zejména vlhké krytí ran.



Působením tlaku kompresivního obvazu se žíly zúží, žilní chlopně se stávají domykavými, mohou se uzavírat a zpětný transport žilní krve se normalizuje.

U onemocnění žilního systému je naprosto nezbytná důsledná zevní komprese. Zevní komprese je také základem léčby bérčových vředů žilního původu. Mechanismus účinku zevní komprese je jednoduchý. Obvaz obepíná končetinu po celém jejím obvodu natolik pevným tlakem, že se chorobně rozšířené žíly opět zúží a díky tomu se žilní chlopně stávají domykavými, mohou se opět uzavírat, a tím se zvýší rychlost proudění žilní krve a normalizuje se zpětný návrat krve směrem k srdci.

Obnovou žilního návratu se z poškozené tkáně postupně odvádějí i odpadní látky a přebytečná tkáňová tekutina, tím dochází ke zmenšení otoků a lepšímu hojení bérčových vředů. Kompresivní obvaz současně slouží i jako pevná podpora svalů dolní končetiny, což zlepšuje výkon přirozené žilní pumpy, svalů a kloubů. Ve spojení s aktivním

pohybem tak kompresivní obvaz přináší pacientovi již po prvním přiložení znatelnou úlevu. Platí, že čím více se v obvazu pohybujete, tím větší je účinek léčby.

Příkladání kompresivního obvazu je uměním, kterému se dá naučit, potřebuje ovšem jistý trénink. Následující rady by Vám při tom měly pomoci a zároveň by měly zabránit častým chybám.

Kompresivní obvaz by se měl přikládat ráno vleže ještě před svěšením končetin z postele dolů, tedy ještě před tím, než se žilní systém opět naplní krví.

K samotnému přiložení obvazu by měla být končetina v oblasti kotníku a kolena postavena do pravého úhlu.

V závislosti na obvodu končetiny jsou pro bandáže bérce nejvhodnější obinadla o šířce 8 cm nebo 10 cm, pro bandáže stehna je vhodné obinadlo o šířce 12 cm.

Uchopte obinadlo do ruky tak, aby jeho srolovaná část ležela nahoře a ukazovala směrem ven. Jen tak se dá obinadlo na končetině odvíjet.



správně



nesprávně

Při přikládání obinadla ho odvíjejte bezprostředně na kůži a obě strany obinadla natahujte rovnoměrně ve směru odvíjení. Obinadlo nevzdalujte od končetiny, jinak se oba kraje budou napínat nerovnoměrně a vzniknou záhyby, které mohou škrtit.

Správný tlak obvazu můžete kontrolovat podle toho, že prsty na nohou během přikládání obvazu nejdříve lehce zmodrají, při chůzi však získají zpět svoji přirozenou barvu.

Noha se obvazuje vždy celá, včetně chodidla, od prstů a přes patu, aby se stagnující krev vytlačovala pouze směrem vzhůru. Jednotlivé otáčky by se měly překrývat asi ze dvou třetin.



správně



nesprávně

Je výhodné, přiloží-li Vám obvaz druhá osoba, protože tak lze lépe zabezpečit správné rozložení tlaku a obvaz navíc i lépe sedí.

Dobře přiložený obvaz by měl poskytovat pocit bezpečné opory a bolesti by měly ustát. Nestane-li se tak, nebo objeví-li se dokonce nová bolest, která ani po chvilkovém přecházení nezmizí, je nutno obvaz sejmout a přiložit znovu.

Přiložení kompresivního obvazu

Existuje řada technik bandážování, uvádíme jednu z možností.

Obvaz lýtky

Záleží na objemu končetiny, ale na obvaz lýtky potřebujeme 2–4 ks obinadla dlouhého 5 m (standardní délka obinadel na trhu).



Nastavte nohu v kotníku do pravého úhlu a začněte první otáčkou nad prsty vždy **zvnitř směrem ven**.



Po 2–3 otáčkách kolem střední části chodidla obtočte obinadlem patu a obinadlo vedte přes vnitřní kotník zpět k nártu. Další otáčkou přes střed chodidla zafixujte spodní okraj otáčky kolem paty.



Další otáčkou nad kotníkem zafixujte horní okraj otáčky kolem paty.



Další 2 otáčky vedte hustě nad kotníkem (otáčky se musí alespoň ze 2/3 překrývat)...



...a potom ve strmých otáčkách přes celé lýtko až pod koleno. Při kopírování tvaru končetiny jej vedte opět dolů a překryjte mezery mezi jednotlivými otáčkami. Konec obinadla zafixujte náplastí.



Druhé obinadlo přiložte na kotník protiběžně k obinadlu prvnímú, **zvenku směrem dovnitř**.



Veďte jednotlivé otáčky hustě od kotníku směrem ke kolenu. Otáčky se musí alespoň ze 2/3 překrývat. Všechny mezery mezi otáčkami musí být překryty (nesmí být vidět kůže).



Celou dobu dávejte pozor, aby se obinadlo na bérce odvíjelo a natahovalo pouze ve směru odvíjení, a po celou dobu přikládání obinadla nesmíte ztratit kontakt s kůží.



Hotový obvaz zafixujte náplastí.

Obvaz stehna

Zaleží na objemu stehna, většinou potřebujeme další 2–4 kusy 5m obinadla. Na celou dolní končetinu tedy 4–8 kusů 5m obinadel. Aby bandáž na stehně lépe držela, obinadla opět přiložte protiběžně. Pokud chcete zavázat celou dolní končetinu včetně stehna, začněte stejně jako u bandáže lýtka a pokračujte až k obr. na předchozí straně (viz obvaz lýtka).



Navazte na bandáž lýtka, obinadlo veďte **zvenku směrem dovnitř**. Koleno zůstává ohnuto v úhlu 90°.



Aby koleno zůstala možnost pohybu, veďte osmičkové otáčky kolem česky nad i pod kolennem, až je celé koleno překryto obvazem.



Další otáčky vedte strmě po stehně až do třísla. Konec obinadla zafixujte náplastí. Další obinadlo začněte přikládat na stehno v protiběžném směru (tedy **zevnitř směrem ven**) a jednotlivé otáčky vedte hoblinovým způsobem směrem nahoru do třísla tak, aby se překrývaly nejméně ze dvou třetin.

Pozn.: Obrázky znázorňují přikládání obinadla druhou osobou. Jeho samo-přikládání se provádí naprosto stejným způsobem, ale přirozeně s opačným držením obinadla.

Účinný kompresivní obvaz musí končetinu velmi pevně obepínat, aby se zúžily rozšířené žíly. Přitom platí, že čím méně je obvazový materiál poddajný, tím silnější je tlak, který působí dovnitř na žíly.



Hotový obvaz zafixujte náplastí.

Dělení obinadel

Krátkotažná obinadla jsou málo elastická. Po jejich aplikaci je dosaženo nízkého klidového tlaku, tedy tlaku po aplikaci, a vysokého pracovního tlaku, který obinadlo na končetině vyvolá při svalové práci (Idealast Color Cohesive, Idealast-haft, Idealflex, Ideal).

Dlouhotažná obinadla jsou dobře roztázná. Klidový tlak je vysoký, zatímco pracovní tlak je kvůli poddajnosti nízký (Idealtex).

Produkty vhodné pro léčbu kompresivní terapií

Kompresivní systémy

Kompresivní punčochy se dělí **do čtyř tříd dle velikosti kompresního tlaku**, který vyvolávají:

1. třída se používá jako prevence rozvoje varixů a pro udržení stavu po operacích – Cambren C.
2. třída je určena pro zátěžová období (např. dlouhé stání) a pro rekonvalescenci po skleroterapii či po operaci varixů.
3. třída je určena zejména pro léčbu chronické žilní nedostatečnosti.
4. třída se používá při těžkých otocích a lymfedému.

Pokud přikládáme obinadlo nad kožní lézi, je třeba zachovat správný postup:

Ránu překryjeme vhodným primárním a sekundárním krytím. Na končetinu navlečeme bavlněný návlak. Překryjeme vatou a poté aplikujeme krátkotažné obinadlo.

Důležitou součástí kompresivní terapie je také přiměřená fyzická aktivita, která zlepšuje oběhový systém – **speciální cviky či pravidelné procházky.**

Krátkotažná obinadla

Svojí relativně malou tažností vyvíjejí tlak, který postačuje k tomu, aby ovlivnil patologické poměry i v hlubokém žilním systému. Navíc se dobře přizpůsobují změnám obvodu končetiny po zahájení léčby. Tato obinadla se nemusejí snímat ani na noc a celkem mohou zůstat na končetině až 3 dny. Obvazy z neelastických obinadel se používají k zahájení i k pokračování léčby – eventuálně až do doby úplného ústupu otoku, popřípadě vyhojení vředu. Takový obvaz může po zaučení v průběhu léčby přikládat pacient.

Obinadla neelastická (s krátkým tahem) jsou málo pružná, a proto je bez obav můžeme více utáhnout – jinak by sjížděla.

Charakteristika krátkotažných obinadel:

- jsou neelastická (nepruží)
- mají silný efekt na hluboký žilní systém
- vhodné na kónické části těla
- vhodné na použití při odpočinku a přes noc

Idealflex®

Trvale elastické krátkotažné obinadlo

Krátkotažné obinadlo Idealflex se používá jako podpůrný a odlehčovací obvaz při poškození pohybového aparátu. Lze ho využít i jako sportovní bandáž a k připevnění dlah. Je vhodné k ošetřování akutních a chronických onemocnění žilního a lymfatického systému u mobilních i imobilních pacientů.

Obinadlo je vhodné k zahájení i k pokračování léčby a je možné ho přikládat až do doby úplného ustoupení otoku, případně vyhojení vředu.



Velikost
délka 5 m v napnutém stavu
6 cm
8 cm
10 cm
12 cm
15 cm
20 cm

Idealast®-haft Color latex free

Krátkotažné kompresivní obinadlo s kohezivním efektem

Samodržící obinadlo s tažností 90 % a vysokou propustností vzduchu. Jednotlivé vrstvy dobře drží spolu, aniž by se slepovaly s kůží, ochlupením nebo oblečením. Bavlněná vlákna transportují vlhkost pryč od kůže.

Bavlněné obinadlo je oboustranně mikrobodově impregnováno a nabízí se v modré a červené barvě. Je sterilizovatelné, a to i ozařováním a je možné ho jednou až dvakrát vyprat v ruce.

Obinadlo je vhodné pro středně silnou kompresi, jako sekundární obvaz na rány a k fixaci dlah. Můžeme jej přikládat také jako podpurný a odlehčovací obvaz při poškozeních pohybového aparátu, jako sportovní bandáž nebo jako ochranu obvazů.



Velikost

barva modrá - délka 4 m
v napnutém stavu

4 cm

6 cm

8 cm

10 cm

barva červená - délka 4 m
v napnutém stavu

4 cm

6 cm

8 cm

10 cm

Dlouhotažná obinadla

Dlouhotažná obinadla jsou dobře roztažná. Klidový tlak je vysoký, zatímco pracovní tlak je kvůli poddajnosti nízký (Idealtext).

Tento typ obinadel není vhodný pro léčbu venózního bércového vředu. Dlouhotažné obinadlo nedokáže ovlivnit stav hlubokého žilního systému, působí jen na povrchový žilní systém. Dlouhotažná obinadla jsou vhodná pouze pro léčbu pohybového aparátu, kloubní postižení nebo sportovní úrazy.

Používají se u mobilních pacientů pouze přes den.

Charakteristika dlouhotažných obinadel:

- jsou elastická – pruží
- mají nízký pracovní a příliš vysoký klidový tlak
- mají slabý efekt na hluboký žilní systém
- jsou absolutně nevhodná pro imobilní pacienty
- mohou způsobit omezení zásobování periferie tepennou krví

Idealtex®

Dlouhotažné kompresivní obinadlo

Elastické dlouhotažné obinadlo, které vytváří lehkou a střední kompresi s nízkým pracovním a vysokým klidovým tlakem. Vytváří rovnoměrný trvalý tlak, který působí pouze na povrchové žíly. Dobře se přizpůsobuje tvaru končetiny. Tažnost 115 %.

Používá se jako podpůrný obvaz pohybového aparátu (na klouby) a na doléčení onemocnění žilního systému.

Nové bezlatexové složení je bezpečné i pro alergiky, je prodyšné a příjemné na kůži. Díky vysoké elasticitě pevně drží a nesjíždí.

Velikost

délka 5 m v napnutém stavu

8 cm

10 cm

12 cm

14 cm



Další doporučení pro léčbu

Venoaktivní léky

K doplnění léčby onemocnění žilního systému lze užívat venoaktivní léky, které zpevňují žilní stěnu a zlepšují návrat žilní krve a odtok mízy. I o této léčbě musí rozhodnout lékař.

Zůstaň v pohybu

Nezbytnou součástí léčebného režimu by měla být i přiměřená fyzická aktivita. Prací svalové pumpy při pohybu totiž dochází ke zlepšení oběhových poměrů v končetinách. Zařaďte do svého programu pravidelné procházky, lehká cvičení, dle možností i jízdu na kole. Zkuste si během dne alespoň 30 × stoupnout na špičky, zhoupnout se ze špičky na patu nebo kroužit nohama.

Cosmos® ACTIVE

Zlepšování vlastního zdraví je důležitým cílem v každodenním životě mnoha lidí. Při péči o svaly a klouby nezapomínejte také na jejich regeneraci.

Cosmos® ACTIVE je profesionální řada produktů, které lze snadno použít pro ošetření typických sportovních zranění, pro prevenci potíží a plné využití svých fyzických schopností.

Pomáhají ulevit od akutní bolesti, uvolnit svaly, stabilizovat klouby a vazy a ulevují od tělesného stresu či problémů způsobených přílišnou zátěží. Lze je použít před tréninkem pro prevenci poranění, během cvičení pro co nejlepší možný výsledek cvičení a po tréninku pro ošetření menších sportovních poranění.

Díky okamžitému účinku lze urychlit podporu namáhaných skupin svalů nebo proces hojení sportovních zranění.

Cosmos® ACTIVE Kineziologické tejpovací pásky

Pružná páska pro klouby, vazy a svaly. Tejpování slouží k ovlivnění pohybového a oběhového systému. Využívá autoreparační procesy těla – dokáže korigovat svalové napětí či ochablost, redukovat otoky a upravovat chybné postavení kloubů.

Velikost

Cosmos® ACTIVE Kineziologické tejpovací pásky 5 cm x 5 m

modrá
růžová
běžová



Cosmos® ACTIVE gelový polštářek

Opakovaně použitelný gelový polštářek vhodný pro terapii teplem nebo chladem.

Terapie teplem podporuje lokální krevní oběh, uvolňuje napětí a bolavé svaly, bolesti zad, menstruační potíže. Terapie chladem se používá při akutních zánětech kloubů a svalů, tupých poraněních, hematomech, kousnutí hmyzem, bolestech zubů.

Je k dostání ve dvou velikostech a je vhodný k ošetření jak velkých kloubů (koleno, rameno nebo kotník), tak i menších ploch na těle (zápěstí, tváře).

Velikost

Cosmos® ACTIVE gelový polštářek

13 x 14 cm

12 x 29 cm



POZOR

Kompresivní terapie je určena pouze pacientům s onemocněním žilního systému.

V žádném případě se nesmí aplikovat pacientům trpícím arteriálním bérčovým vředem či diabetickým vředem.

Názorná videa s ukázkou aplikace kompresivní terapie naleznete také na:

leubarany.cz/kompresivni-terapie

Nejnovější informace z oblasti léčby rany najdete na leubarany.cz

HARTMANN – RICO a.s.
Masarykovo nám. 77
664 71 Veverská Bítýška

000 000 (06/21)



Pomáhá. Pečuje. Chrání.