

**Steunkousen:** een elastisch kous of sok die steun biedt aan benen met gezonde aderen.

**Therapeutisch Elastische Kousen:** transportondersteuners van bloed en lymfe in een verstoorde situatie.

Na de diagnose 'lymfoedeem' krijg je compressietherapie voorgeschreven door je behandelend arts. Compressietherapie bestaat uit twee fases. Fase 1 is het dun **maken** van een arm of been als er te veel vocht in de huid is opgestapeld met zwachtels. Fase twee is het dun houden van arm of been met therapeutisch elastische kousen op het moment dat fase 1 is afgerond. Fase 1 wordt de behandel fase en fase 2 de onderhoudsfase genoemd.

In Nederland hebben 350.000 mensen (1 op de 50) een lymfe-afvoer probleem. Dit zogenaamde lymfoedeem (een symptoom) wordt veroorzaakt door een verstoorde afvoer van vocht door het lymfestelsel. Dit soort oedeem is een chronische aandoening en gaat niet zomaar uit zichzelf weer weg. Afvoerproblemen van bloed door de aderen met daarbij behorende klachten staat in de top 10 van klachten die bij de huisarts voorbijkomen en behoren wereldwijd tot de meest voorkomende ziekten. 1 op de 15 Nederlanders heeft er mee te maken en het aantal neemt toe naarmate men ouder wordt.

Mensen met een afvoerprobleem van bloed en/of lymfe hebben baat bij compressietherapie in de vorm van Therapeutisch Elastische Kousen (TEK). TEK moeten worden gezien als een medisch hulpmiddel. Gebruik je ze niet, dan heb je geen therapie voor je probleem. Alle zorgverzekeraars bij elkaar hebben in 2021 voor 372.700 mensen de therapeutisch elastische kousen vergoed.

Een beetje rekenaar ziet al waar ik naar toe wil.... Er zijn ontzettend veel mensen die baat zouden hebben bij TEK (bij elkaar opgeteld meer dan 1,5 miljoen), maar dragen ze niet of ze weten niet dat een groot deel van de problemen die ze ervaren door afvoerproblemen van bloed en/of lymfe opgelost kunnen worden door TEK.

Ik snap het wel, het is ook niet altijd leuk, mooi of prettig om TEK te dragen. Daarnaast vraagt het zelf aan- en uittrekken van TEK een bepaalde mobiliteit en kracht. Heb je die niet meer dan ben je afhankelijk van zorg. Ik durf hier te zeggen dat de zogenaamde therapietrouw in het dragen van TEK het kleinst is bij de groep mensen met afvoerproblemen van bloed en/of lymfe.

## KATINKA

Oedeem- en compressiespecialist en eigenaresse Tink2Go



Gelukkig zijn er heel veel mensen die plezier hebben van hun TEK. Maar die mensen hoor je niet. We horen vooral de mensen die problemen ervaren. Jammer, daardoor blijven de TEK in het verdomhoekje en wordt er als een berg tegenop gezien om ze te moeten dragen.

Problemen zijn er om opgelost te worden. We kunnen met het aanbod op de Nederlandse markt heel veel kanten op om het dragen van TEK prettiger te maken.

Kunnen we er met ons allen voor zorgen dat MOETEN wordt veranderd in WILLEN?

## Ervaar je problemen met je therapeutisch elastische kousen?

Het volgende probleem zou je op deze manier kunnen oplossen:

### **Pijnklachten door insnoeren van de therapeutisch elastische kous**

Soms willen de elastische kousen gaan insnoeren (rimpelen) op het been. Vaak is dit dan op de enkel. Voordat we de oplossing voor dit probleem gaan aanreiken staan we even stil bij de mogelijke oorzaken.

### **Consistentie / samenstelling van oedeem**

Oedeem dat zich in de huid opstapelt kan erg waterig of wat stroperig tot zelfs hard zijn. Dit noemen we de 'consistentie' of 'samenstelling' van oedeem. Heel waterrijk oedeem ontstaat als er te veel water (plasma) uit de allerkleinste bloedvaatjes (capillairen) treedt doordat de balans tussen aanvoer vanuit de slagaderen en afvoer via de aderen is verstoord. Dit wordt ook wel veneus oedeem genoemd. Deze verstoring kan verschillende redenen hebben, maar daar gaat het nu niet over. Om deze balansverstoring te herstellen is in principe een drukklasse 2 rondgebreide TEK (TEK zonder naad aan de achterzijde) met een lage tot gemiddelde stiffness (oftewel stijfheid van het breiwerk) de remedie.



**Huidtherapie de podcast**

**Seizoen 2**  
**Afl. 6: Chronisch oedeem**  
**Deel 1 en 2**



**Katinka Rutjens**

Oedeem- en compressiespecialist en eigenaresse Tink2Go

*Katinka is gastspreker in 'Huidtherapie de podcast'.*

De uittreding van plasma wordt beperkt en de aderen die tussen de spieren liggen worden ondersteund, zodat het bloed goed terug naar het hart vervoerd kan worden. Hierdoor wordt het lymfestelsel niet overbelast en kan ook dit systeem goed blijven functioneren.

Als de uittreding van water te veel is voor de drukklasse 2 rondgebreide kous kan het been ondanks het dragen van de kous toch dikker worden. Dit heeft als gevolg dat de elastische draden van de kous vooral op de enkel te veel onder spanning komen te staan waardoor er een insnoering plaatsvindt. In deze situatie kan een drukklasse 2 vlakgebreide TEK (met een naad aan de achterzijde) met een hoge stiffness de oplossing zijn.

Als het waterrijk vocht in de huid te lang blijft staan dan kunnen de grotere moleculen die meekomen met het plasma zich gaan hechten aan dit water en ontstaat er een stroperig oedeem. Het lymfestelsel is niet meer zo goed in staat om dit stroperig oedeem af te voeren en er ontstaat een lymfoedeem. Dit noemen we een dynamisch of pre-load oedeem.

Wanneer er problemen zijn met het lymfestelsel, bijvoorbeeld doordat deze niet goed is aangelegd voor de geboorte, of als er een operatie heeft plaatsgevonden waardoor het stelsel is beschadigd, dan zorgt de balansverstoring van aanvoer en afvoer van plasma (vocht) ervoor dat de grotere moleculen, zoals eiwitten, achterblijven in de huid wat eerst stroperig wordt en daarna verhardt. Dit noemen we dan een statisch of after-load oedeem.

### **Lipoedeem vs. lymfoedeem**

Bij de diagnose 'lipoedeem' heb je een grote kans om een dynamisch (zeer waterrijk) oedeem te ontwikkelen dat later kan omslaan in een statisch (erg eiwitrijk) oedeem. Bij de diagnose 'lymfoedeem' heb je vanaf het begin een statisch oedeem. Een erg eiwitrijk oedeem vraagt altijd om een TEK met een hoge stiffness. De benodigde drukklasse hangt af van de ernst, omvang en het lichaamsdeel.

Het grootste verschil tussen een rondgebreide TEK en een vlakgebreide TEK is de manier waarop ze worden gebreid. Een rondgebreide TEK wordt op een cilinder gebreid waarbij er overal evenveel steekjes in één breitoer worden gebruikt. Een vlakbrei TEK wordt op een horizontaal naaldenbed gebreid waarbij de steekjes in één breitoer in aantal kunnen variëren. Dit laatste zorgt ervoor dat de

spanning van het elastische materiaal bij een vlakbrei TEK overal hetzelfde is en in een rondbrei TEK de spanning op het kleinste gedeelte, de enkel, erg hoog is.

Daarnaast kan een vlakgebreide TEK beter de vorm volgen van het lidmaat dan een rondgebreide TEK. Insnoeren van een TEK kan dus plaatsvinden als het oedeem sterker is dan dat de spanningsdraden kunnen tegenhouden.

### **Insnoeren door omvangverschillen**

Insnoeren kan ook worden veroorzaakt bij grote omvangverschillen, berekend over een kort stuk van het been. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij lymfoedeem waarbij er geen normale vorm van het been meer is, of bij lipoedeem type 3 waarbij er een cuff (pocket) vorming rond de enkel aanwezig is. Bij een erg diepe plooi is opvullen met speciaal materiaal een goede manier om de omvangverschillen te verkleinen. Je compressietherapeut weet hoe dat moet. Maar ook kan de TEK gaan insnoeren op de enkel als de kous te ver naar beneden toe afzakt, of te groot is geworden.



De TEK op de juiste manier aantrekken en het breiwerk over het hele been goed verdelen is een must om rimpelen en insnoeren te voorkomen. Dit verdelen doe je bij voorkeur met 'grip'handschoenen. De toeren van het breiwerk moeten aan het been overal evenveel uit elkaar staan. Vaak zie ik dat de kous wordt aangetrokken tot net onder de kuit en de rest van de kous flink uit elkaar wordt getrokken om deze tot onder de knie te laten eindigen. Hierdoor zit er veel 'stof' (breiwerk) op de enkel en minder op de kuit. De druk van de kous is dan ook niet goed verdeeld. Naast de verkeerde drukverdeling voelt het veel comfortabeler om het teveel aan breiwerk vanaf de enkel omhoog te schuiven. De kous blijft daardoor ook beter op

zijn plek zitten, maakt afzakken minder mogelijk en zorgt ervoor dat rimpels niet zo snel kunnen ontstaan. Een kous die te groot of te wijd is geworden neemt af in druk en kan daarnaast ook nog eens makkelijker afzakken, met als gevolg te veel stof op het smalste gedeelte van het been.

Wist je dat je iedere dag je TEK mag wassen? Dit is zelfs erg goed voor de TEK. Uit praktische overwegingen (jeetje, moet ik echt iedere dag gaan wassen??) zeggen we dat de kous 2-3 x per week in de was moet. Dit mag gewoon in de wasmachine op 30 graden. Doe de TEK daarna niet in de droger omdat dan de breidraden in elkaar kunnen gaan kringelen. Iedere keer dat de kous gewassen is, heeft hij weer de juiste grootte en druk. De kous is in staat om dit ongeveer zes tot zeven maanden vol te houden.

Mochten er ondanks bovenstaande tips toch nog rimpels en insnoeringen optreden, dan kun je de pijnklachten opvangen met zogenaamde polsters. Een polster wordt gemaakt van hele zachte synthetische watten die je aanbrengt op de blote huid in een 8-vorm rond je voet en enkel. Hoe je dit doet kun je via een filmpje op YouTube bekijken (scan de QR code). Het lijkt even een 'gedoe' maar oh... wat heb je plezier van het resultaat!



- DUS:
- De juiste TEK voor jouw specifieke situatie
  - Goed aantrekken
  - Goed verdelen
  - Vaak wassen
  - Bij diepe plooi rond enkel: opvullen
  - Bij grote omvang verschillen: polsteren
  - Bij losse huid rond de hiel/wreef: polsteren