

# Bjúgur á fótum

## Þrýstingsmeðferð með teygjubindum

Þrýstingsmeðferð með teygjubindum er notuð þegar um er að ræða mikinn bjúg á fótum eða sár vegna bilana í bláæðum fóta. Hjúkrunarfræðingur eða læknir ákveða meðferð. Þegar talað er um þrýstingsmeðferð með teygjubindum er átt við teygjubindi sem vafin eru frá tábergi upp að hnésbót. Meðferðin er mikilvæg til að minnka hættu á alvarlegum afleiðingum bjúgs á fótum eins og verkjum, stírdleika, exemi, kláða og langvinnum fótasárum.



### Bláæðar í fótum

Bláæðar í fótleggjum flytja blóð frá fótum upp til hjartans. Í þeim eru lokur sem eiga að koma í veg fyrir að blóðið renni til baka, safnist fyrir í fótleggjum og myndi bjúg.

Þrýstingur í bláæðum fóta er breytilegur eftir líkamsstöðu. Hann er hæstur þegar staðið er eða setið með fætur hangandi. Við göngu og fóttaæfingar, lækkar þrýstingurinn ef bláæðarnar eru í lagi. Við legu í rúmi er þrýstingur lágur og enn lægri ef hækkað er undir fótum.

## Bilun í bláæðum

Þegar lokur í bláæðum bila sígur hluti blóðsins niður til fóta í stað þess að flytjast upp eftir æðunum til hjartans. Við það hækkar þrýstingur í bláæðum fóta og blóðvökvi lekur út í gegnum vegg æðanna og safnast fyrir sem bjúgur.

### Lokur í bláæðum



*Eðlileg starfsemi*



*Eðlileg starfsemi*



*Biluhð loka í bláæð*

### Orsakir bilunar í bláæðum

- Blóðtappi í fæti
- Áverki á fæti
- Skurðaðgerð á fæti
- Yfirþyngd
- Miklar kyrrstöður
- Mikil kyrrseta
- Hár aldur
- Erfðir

### Einkenni bilunar bláæða

- Bjúgur í fótum
- Verkir í fótum
- Þreyta í fótum
- Þyngslatilfinning í fótum
- Exem í húð fóta
- Litabreytingar í húð fóta
- Kláði í húð fóta
- Fótasár

Fyrstu einkenni bilunar í bláæðum er vægur bjúgur sem kemur á fætuna yfir daginn en hverfur á nóttunni. Ef ástand æðanna versnar er bjúgur viðvarandi allan sólarhringinn. Ef ekki er brugðist við versna einkennum enn frekar með sárum, exemi og varanlegum brúnleikum litabreytingum í húð.



*Einkenni bilunar í bláæðum*

## Meðferð með teygjubindum

Meðan einkenni eru mikil eru notuð teygjubindi til að draga úr bjúg. Þau mynda þrýsting á húð, kálfa, sogæðar og bláæðar og stuðla þannig að markvissari flutningi blóðs frá fótum upp til hjartans. Teygjubindi eru oftast höfð allan sólarhringinn. Algengast er að skipt sé tvisvar í viku í fyrstu en síðan vikulega þegar bjúgur fer að minnka. Hjúkrunarfræðingur sér um þessa meðferð.

Aflgaðir eða blautir vafningar valda því að meðferð skilar ekki árangri og sár geta versnað og ný sár myndast. Því þarf að gæta þess að:

- Teygjubindi séu þétt og valdi ekki verkjum eða óþægindum
- Teygjubindi sígi ekki niður eða krumpist við ökkla
- Klæða fót í plastpoka þegar farið er í sturtu til að umbúðir blotni ekki
- Vera í rúmum skóm þar sem teygjubindin eru fyrirferðarmikil



Vafningar sem fara vel



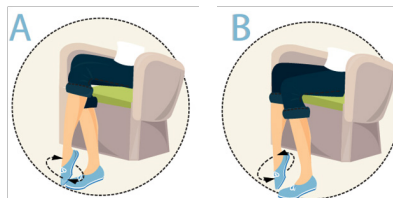
Vafningar sem fara illa

## Leiðir til að minnka bjúg og bæta árangur meðferðar

- Forðast kyrrstöðu og kyrrsetu
- Fara í stuttar göngur og hvíla á milli
- Hafa fætur uppi á stól eða skammeli þegar setið er
- Leggjast út af með fætur í hálegu tvisvar á dag í 30 mínútur í senn
- Gera æfingar um ökkla, snúa í hringi og hreyfa tær upp og niður á víxl reglulega yfir daginn



Hálega



Fótaæfingar

Meðferðin getur tekið nokkra mánuði. Ef sár eru til staðar eru teygjubindi höfð þar til þau eru gróin. Þegar þjúgur hefur minnkað og húðin orðin heil er hægt að nota teygjusokka í stað teygjubinda til að einkenni versni ekki aftur. Meðferð með teygjubindum eða teygjusokkum, dregur úr einkennum og afleiðingum bilunar í bláæðum en lækna ekki orsökina. Meðferðin er því ævilöng. Teygjusokka þarf að velja eftir þörfum hvers og eins og gefur hjúkrunarfræðingur nánari upplýsingar um það.

**Ef eftirfarandi hættumerki koma fram, þarf að taka teygjubindið af og hafa samband við hjúkrunarfræðing við fyrsta tækifæri**

- Verkur í fæti sem ekki hefur verið áður
- Verkur í fæti sem kemur þegar lagst er út af en lagast þegar farið er fram úr
- Tilfinning um að bindi séu of þétt vafin
- Dofi í fæti eða tám sem ekki hefur verið áður
- Fölar eða bláar tær
- Kaldar tær
- Bólgnar tær
- Teygjubindi eru aflöguð

Nafn hjúkrunarfræðings: \_\_\_\_\_

Nafn deildar: \_\_\_\_\_

Símanúmer deildar: \_\_\_\_\_

Næsta koma: \_\_\_\_\_