

# Þrýstingsumbúðir með vafningum sem meðferð við fótabjúg

Upplýsingar til sjúklings



## Inngangur

Þrýstingsumbúðir með vafningum hafa öldum saman verið notaðar sem meðferð við þjúg á fótum. Á síðustu áratugum hefur meðferðin einnig sannað gildi sitt sem mikilvægur þáttur í meðferð bláæðasára. Þegar talað er um þrýstingsumbúðir er hér átt við vafninga með teygjubindum sem lagðir eru frá tábergi upp að hnésbót.

Þrýstingsumbúðir lagðar



## Tilgangur þessa fræðsluefnis

Tilgangur þessa fræðsluefnis er að auka öryggi og vellíðan þína meðan á meðferð með þrýstingsumbúðum stendur. Í bæklingnum er að finna helstu upplýsingar sem geta komið að góðum notum þannig að árangur meðferðar verði sem bestur.

## Eðlilegt blóðflæði frá fótum til hjarta

Þegar súrefnissnautt blóð er flutt um bláæðarnar frá fótum og upp til hjartans þarf það að fara lóðrétta leið upp í móti. Blóðið pumpast upp í átt að hjarta þegar kálfinn, sem kallaður er vöðvapumpa fótanna, dregst saman. Vöðvapumpan virkjust við gang og þegar ökklinn er hreyfður.

Í bláæðunum eru lokur sem virka sem ventlar. Hlutverk þeirra er að hindra bakflæði blóðs í bláæðum fótanna þegar vöðvarnir eru í hvíld. Þegar kálfinn dregst saman t.d. við gang eða æfingar þá opnast lokurnar og blóðið streymir óhindrað upp í átt til hjartans. Þegar kálfinn slaknar skella lokurnar aftur og hindra að blóðið renni til baka niður í fótinn (mynd 3).



Mynd 3: Lokur í bláæðum fótanna

Þrýstingur í bláæðum fótanna er breytilegur eftir líkamsstöðu. Þrýstingur inni í bláæðum er hæstur þegar maður stendur eða situr með fætur hangandi. Við göngu og fóttaæfingar, lækkar þrýstingurinn ef bláæðarnar eru í lagi. Við rúmlegu er þrýstingur lágur og enn lægri ef hækkað er undir fótum.

### **Bláæðabilun**

Langvinn bláæðabilun er þegar lokur bláæðanna virka ekki sem skildi og hindra ekki lengur bakflæði blóðs niður til fóta (mynd 3). Langvinn bláæðabilun veldur breytingum á háráðum í vefjum fótanna þannig að vökvi, prótein og blóðfrumur leka út í gegnum æðaveggina. Þessi efni draga til sín enn meiri vökva sem sest að í mjúkvefjum utan æðanna og er í daglegu tali kallaður bjúgur (mynd 4).



(Mynd 4) Bláæðabilun í fótum

### **Orsakir bláæðabilunar**

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

## Einkenni bláæðabilunar

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

Fyrstu einkenni bláæðabilunar er vægur bjúgur sem kemur á fæturna yfir daginn en hverfur á næturna . Þegar ástand æðanna versnar verður bjúgur viðvarandi allan sólahringinn. Ef ekki er brugðist við þessu ástandi versna einkenni enn frekar með brúnum blettum á húð, exemi og sáramyndun.

Mikilvægt er að bregðast við einkennum bláæðabilunar til að forðast alvarlegar afleiðingar eins og blóðtappa, langvinn fótasár, verki og bjúg. Það er gert með þrýstingsumbúðum.

Í upphafi meðferðar þegar einkenni eru mikil er árangursríkast að beita þrýstingsumbúðir með vafningum. Þegar bjúgurinn hefur minnkað þarf að huga að meðferð sem kemur í veg fyrir að ástandið versni aftur. Þá eru teygjusokkar lykilatriði. Þegar þú útskrifast færðu frekari upplýsingar um þá meðferð hjá hjúkrunarfræðingi deildarinnar.

## Hvernig virkar þrýstingsmeðferð

Vafningarnir valda þrýstingi á húð, kálfa, sogæðar og bláæðar. Þrýstingurinn stuðlar að markvissari flutningi blóðs frá fótum upp til hjartans og dregur þannig úr bjúgsöfnun.



Vafningar sem fara vel



Vafningar sem fara illa

Vafningar eru oftast hafðir á allan sólarhringinn en mismunandi er hvað þeir eru hafðir marga daga í senn. Algengast er að skipt sé tvisvar í viku í fyrstu en síðan vikulega þegar bjúgur fer að minnka. Vafningar sem síga niður þarf að laga svo þeir skili tilætluðum árangri. Aflagaðir vafningar geta gert meira ógagn en gagn og í versta falli valdið sárum á fætinum. Mikilvægt er að fylgjast vel með því að vafningar fari vel og hafa samband við hjúkrunarfræðing ef þeir gera það ekki.

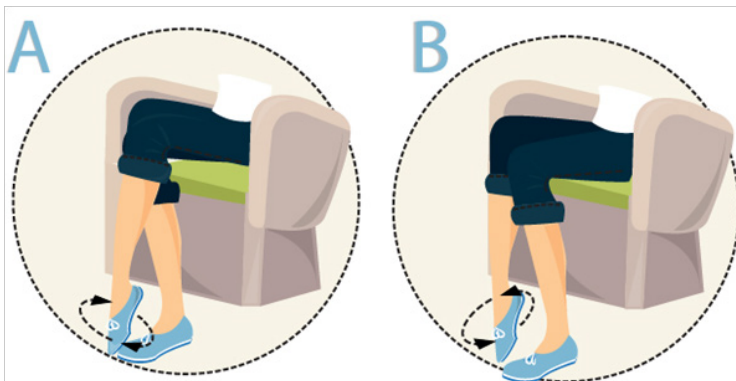
Meðferð með vafningum tekur langan tíma, allt frá nokkrum vikum til nokkurra mánuða. Viðmiðið er að þegar bjúgur er gengin niður og exem breytingar eru horfnar er meðferð haldið áfram með teygjusokkum. Þegar sár eru til staðar eru vafningar hafðir þar til þau eru gróin og þá haldið áfram með teygjusokkum.



Hálega

## Það sem þú getur gert til að minnka bjúg og bæta árangur meðferðar

- Forðast mikla kyrrstöðu
- Fara í stutta göngu og hvíla á milli
- Hafa fætur uppi á stól eða skammeli þegar þú situr
- Leggja þig með fætur í hálegu tvisvar á dag í 30 mínútur
- Gera æfingar um ökkla, snúa í hringi og hreyf tær upp og niður á víxl reglulega yfir daginn



Fótaæfingar

## Gagnlegar upplýsingar

- Vafningar eiga að vera þéttir en ekki valda verkjum eða óþægindum
- Vafningar eiga ekki að síga niður eða krumpast við ökkla
- Þegar farið er í sturtu þarf að klæða fótinn í plastpoka svo umbúðir blotni ekki.
- Skór þurfa að vera rúmir þar sem vafningar eru fyrirferðamiklir

### **Ef þú verður var/vör við eitthvað af eftirfarandi skaltu taka teygjubindin af þér og hafa samband við hjúkrunarfræðing hið fyrsta.**

- Verkur í fæti sem ekki hefur verið áður
- Verkur í fæti sem kemur þegar ú leggst útaf en lagast þegar þú ferð fram úr
- Tilfinning um að bindin séu of þétt vafin
- Dofi í fæti eða tám sem ekki hefur verið áður
- Fölar eða jafnvel bláar tær
- Kaldar tær
- Bólgnar tær

Nafn hjúkrunarfræðings: \_\_\_\_\_

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

Símanúmer deildar: \_\_\_\_\_

Næsta koma: \_\_\_\_\_

**Kær kveðja með ósk um góðan bata**

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI-LYFLÆKNINGASVIÐ-SKURÐSVIÐ  
GÖNGUDEILD HÚÐ-OG KYNSJÚKDÓMA, SMITSJÚKDÓMADEILD, SÁRAMIÐSTÖÐ  
FYRSTA ÚTGÁFA OKTÓBER 2018

RITSTJÓRAR: JENNY GUÐMUNDSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR, BERGLIND GUÐRÚN CHU  
HJÚKRUNARFRÆÐINGUR, GUÐBJÖRG PÁLSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGU

ÁBYRGÐAMENN: JENNY GUÐMUNDSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR, BERGLIND GUÐRÚN CHU  
HJÚKRUNARFRÆÐINGUR, GUÐBJÖRG PÁLSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGU

LJÓSMYNDIR:

HÖNNUN: SAMSKIPTADEILD LSH