

Lindade ben

Patientinformation



Bensvullnad

Bensvullnad kan bero på flera olika saker. Be distriktssköterska eller läkare berätta för dig vad din bensvullnad beror på.

Bestående bensvullnad måste behandlas för att undvika komplikationer såsom infektioner, hudproblem och sår.

Kompression

Den viktigaste behandlingen mot bensvullnad är kompression. Kompressionen trycker bort svullnaden från underbenet. Oftast börjar kompressionsbehandlingen med någon typ av lindning av underbenen. Distriktssköterskan bestämmer tillsammans med läkaren hur hårt lindorna ska trycka undan bensvullnaden. Tillsammans med distriktssköterskan kan du hitta en lämplig lindning för dig.

Smärta

Bensvullnad är ofta smärtsam och kan beskrivas på olika sätt, till exempel en tyngdkänsla i benen. Då bensvullnaden ofta ökar under dagens lopp och vid stillastående kan smärtan i dessa situationer öka. När benlindning påbörjas kan denna kännas obekväm och smärtsam. Detta går dock oftast över när svullnaden avtar. Svullnaden och smärtan brukar oftast lätta efter 1-2 veckors behandling med kompression. Om smärtan är besvärlig under början av kompressionsbehandling prata med behandlande distriktssköterska eller läkare för att få hjälp med smärtlindring. Smärtlindringen kan sedan trappas ner efterhand som svullnaden försvinner.

OBS! Var uppmärksam på plötslig ökad eller förändrad smärta i underbenet/underbenen. Detta kan vara tecken på en försämring i benets cirkulation eller en pågående infektion.

Vad kan jag själv göra?

- Undvik att ha benen i kors under längre perioder.
- Försök ha benet/benen i högläge vid stillasittande.
- Använd gärna träningsprogram och utför det dagligen (se sista sidan).
- Trampa gärna med tårna vid sängliggande.

Bra att veta

- Det finns speciella duschskydd som skyddar lindorna när du duschar. Fråga personalen som behandlar dig eller på apoteket så hjälper de dig. Du kan också söka på nätet efter duschskydd ben.
- Ibland gör lindningen av benet det svårt att ha dina vanliga skor. Det finns förbandsskor som personalen kan lämna ut. Du kan även köpa en större sko att ha under läkningstiden.
- I början kan lindan kännas för hårt lindad. Undvik då att klippa i lindan. Prova först att vila med benet i högläge, ta kontakt med vårdcentralen om detta inte hjälper.
- Bensvullnaden är i sig smärtsam och kompressionsbehandlingen kan till en början också upplevas som smärtsam. Tänk på att detta oftast är tillfälligt och precis i början på behandlingen och lättar inom 1-2veckor. Be om smärtlindring!
- Låt benen bli lindade ett par veckor före utprovning av kompressionsstrumpa. Detta för att du ska få rätt storlek!

Motion

är viktigt – då pumpar nämligen vadmuskeln upp blodet till hjärtat. Tänk på att ha benet lindat när du tränar.

Gymnastikprogrammet bör ta 10 minuter. Gör det så ofta du vill men helst varje dag.



Trampa
symaskin



Växelvis tå
och häl



Knip och spreta med tårna



Vrid foten utåt-inåt



Sträck på knäna