

Venösa bensår

Några goda råd från Sårsjuksköterskan



Venösa bensår - hur uppstår de?

De blodådror som leder blodet från tårna tillbaka till hjärtat innehåller backventiler (klaffar). De och vadmuskelns pumpfunktion leder blodet tillbaka till hjärtat för att syresättas. Dessa klaffar kan bli skadade av t ex blodpropp eller stillasittande/ stående arbete. Blodet som är på väg upp mot hjärtat rinner tillbaka och du blir svullen om benen. Av detta kan du få eksem och sår på benen.

Bensvullnad

Bensvullnad är din största fiende när det gäller sårläggning!

Arbeta hela tiden med att "tömma benen" på vätska

- Försök att inte stå för mycket
- Sitt inte med hängande eller korslagda ben.
- Lägg upp benen högt på kuddar när du vilar. (benen ska vara över hjärtats nivå).

När såret är läkt

För att inte sår och eksem ska komma tillbaka förebygg med fotbad och mjukgörande kräm. Fortsätta att ha benet lindat, till du får en kompressionsstrumpa utprovad, som är anpassad för ditt ben. Trycket från lindan eller strumpan ersätter delvis de skadade klaffarnas funktion och förstärker pumpeffekten i vadmuskeln.

Frågor att ställa dig själv

- Har benet varit lindat varje dag?
- Har jag lagt upp benen högt när jag vilar?
- Har jag gjort min gymnastik och rört på mig?
- Har jag ätit mat med mycket vitaminer och näring?

Kostråd till dig som har sår

Brist på vissa ämnen har en negativ effekt på sår läkningen. Försök att äta en allsidig kost och ha en regelbunden måltidsordning, med tre huvudmål och två-tre mellanmål varje dag.

Övervikt har också en negativ effekt på sår läkningen, men banta inte på egen hand, diskutera med ansvarig sjuksköterska.

Protein behövs för att bilda nya celler, blodkärl och vävnad. Risk för proteinbrist finns om såret våtskar mycket vilket kan ge ökad bensvullnad som ytterligare försvårar läkningen. Protein finns främst i kött, fisk, ägg, ost och mjölkprodukter. Bönor och ärtor är goda vegetabiliska källor.

Järn transporterar det livsviktiga syret ut till såret. Järn finns främst i blod och inälvsmat, bönor samt i kött.

Zink behövs för att bilda nya celler och göra vävnaden stark. Zink finns i kött, mjölkprodukter samt grovt mjöl.

Vitamin A påskyndar läkningen av såret. Extra vitamin A kan vara särskilt viktig om du äter kortison. Lever är en god källa till vitamin A, liksom ägg och mjölk. Vegetabiliska källor till Vitamin A är bland annat morötter, aprikoser och grönkål.

Vitamin C gör den nya bindväven stark och behövs för att du ska kunna tillgodogöra dig järnet i kosten. Vitamin C finns i hög halt i frukt och grönsaker – så försök äta det varje dag. Ofta kan en multivitamin-tablett vara en bra hjälp.

Motion

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

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

Trampa
symaskin



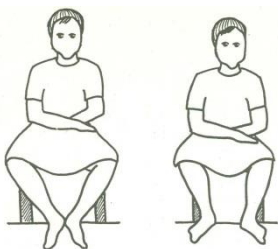
Växelvís tå
och hál



Knip och spreta med tårna



Vrid foten utåt-inåt



Sträck på knäna



Gymnastikprogram från
Kärnsjukhuset i Skövde