



# Kompressionstherapie

- alles, was Sie wissen müssen!

Informationen für  
Patienten und Angehörige

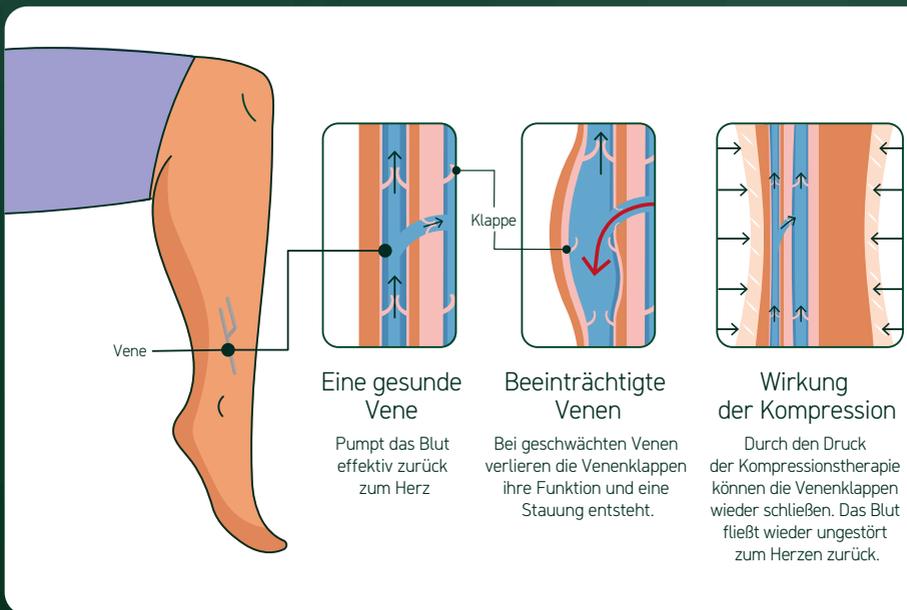
  
**Mölnlycke®**

# Kompressionstherapie – warum?

Kompressionstherapie ist wesentlich für die erfolgreiche Behandlung von venös bedingten chronischen Wunden am Unterschenkel.<sup>1</sup>

Innerhalb der Venen Ihrer Beine befinden sich Venenklappen, die wie kleine Ventile den Blutfluss zum Herzen regulieren. Wenn diese Venenklappen nicht mehr richtig schließen können, staut sich das Blut in Ihren Füßen und Unterschenkeln. Die Beine fühlen sich schwer und gestaut an. Sie haben den Eindruck, Sie hätten "Wasser in den Beinen". Zudem gerät Ihre Haut unter Spannung, sodass Wunden leichter entstehen oder schwerer abheilen.

Kompressionsverbände üben Druck auf den Unterschenkel aus. Dadurch verengen sich die Venen und die Venenklappen funktionieren wieder. Das Blut kann nun ungestört herzwärts abfließen und Stauungen werden reduziert. Ihre Haut wird wieder weicher und geschmeidiger und Wunden heilen ab. Zudem beugt die Kompressionstherapie der Neuentstehung von Wunden vor.





# Kompressionstherapie – die neue Normalität

Kompressionstherapie ist eine einfache und effektive Langzeittherapie für die meisten Menschen mit Venenproblemen. Und nicht nur das: sie beugt Folgeerkrankungen vor und unterstützt und beschleunigt maßgeblich Ihre Wundheilung. Zudem beugt die Kompressionstherapie nach Abheilung der Wunde einer Neuentstehung vor.

Sie benötigen den Kompressionsverband nicht für immer. Im Heilungsverlauf kann die Versorgung auf medizinische Kompressionsstrümpfe umgestellt werden.

Ihr Arzt wird Sie entsprechend beraten, damit Sie Ihr Leben normal weiterführen können.

# Wie können Sie Ihre Therapie unterstützen?

## Ihr täglicher Begleiter für mehr Lebensqualität

Die Kompressionstherapie ist ein täglicher Begleiter in Ihrem Alltag. Sie werden aber schnell merken, dass Ihre Beine schlanker werden, Ihre Schmerzen abnehmen, Sie weniger Schuhprobleme haben und wieder beweglicher sind. Ihre Lebensqualität steigt. Bleiben Sie dran – es lohnt sich!

## Ihre Unterstützung ist maßgeblich!

Der Erfolg der Kompressionstherapie ist maßgeblich von Ihrer Unterstützung abhängig! Seien Sie sich bewusst, dass Sie das Behandlungsergebnis entscheidend mit beeinflussen können.



**Tragen Sie aktiv zum Erfolg Ihrer Behandlung bei, indem Sie Ihren Kompressionsverband kontinuierlich tragen – also Tag und Nacht.**

## Wussten Sie, dass eine leichte Kompression besser ist als keine Kompression?

Um es Ihnen angenehmer und einfacher zu machen, sich an den Kompressionsverband zu gewöhnen, kann man mit einer geringeren Kompressionsklasse starten, die dann mit der Zeit auf die notwendige Kompressionsstärke erhöht wird.



# Tipps und Tricks für Ihren Alltag mit dem Kompressionsverband

Gesund zu bleiben unterstützt die Abheilung Ihrer Wunde und trägt dazu bei, dass keine neue Wunde entsteht. Die folgenden Maßnahmen unterstützen Ihren gesunden Lebensstil:

## **Kleidung**

- Tragen Sie flache, bequeme, geschlossene Schuhe, die Ihnen Sicherheit und Halt beim Laufen geben.
- Wählen Sie Kleidung, die leicht, luftdurchlässig und nicht zu eng ist, sodass kein Einschnüren entsteht.
- Viele Kompressionsverbände sind alltagstauglich, sodass sie diese mit den meisten Schuhen tragen können. Wenn Sie nicht möchten, dass man den Verband sieht, können Sie bspw. einen leichten Strumpf darüber ziehen.

## **Pflege und Hygiene**

- Pflegen Sie täglich Ihre Haut.
- Halten Sie den Verband trocken – beim Duschen können Sie z.B. eine Plastiktüte zum Schutz darüber ziehen.

## **Bewegung**

- Einfache Übungen können die Durchblutung unterstützen: z.B. Füße auf- und abwippen, kreisen, Greifübungen mit den Zehen oder über einen kleinen Ball rollen.
- Bleiben Sie aktiv: z.B. durch Spazieren gehen, Nordic Walking oder Treppen steigen.
- Eine gute Eselsbrücke ist die "3S" und "3L" Regel: Sitzen und stehen ist schlecht, lieber laufen und liegen!

## **Ernährung und Genussmittel**

- Ernähren Sie sich vitamin- und ballaststoffreich, trinken Sie ausreichend und versuchen Sie, Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie nicht und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

## **Wärme**

- Für das Venensystem kann Wärme oder Hitze eine zusätzliche Belastung sein. Vermeiden Sie deshalb ein heißes Vollbad und wählen Sie bei Spaziergängen vor allem Wege im Schatten.

## **Ruhephasen**

- Nutzen Sie Ihre Ruhe- und Schlafphasen, um sich zu entspannen. Legen Sie Ihre Beine im Liegen so, dass sie über dem Niveau Ihres Herzens liegen.

# Gewusst wie!

Kompressionstherapie ist wesentlich für die Abheilung Ihrer Wunde. Ihr Arzt verordnet Ihnen die für Sie und Ihre Situation passenden Kompressionsverbände und Wundauflagen. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte bei der Anwendung:

- Wenn Ihr Arzt oder das Pflegepersonal Ihre Wundauflagen wechselt, wird auch Ihr Kompressionsverband gewechselt.
- Bestehende Schmerzen, beispielsweise durch die gespannte Haut aufgrund der Stauung, bessern sich durch die Kompressionstherapie.
- Einige Kompressionsverbände können bis zu 7 Tage getragen werden. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihre Versorgung erst nach einer Woche gewechselt wird.



**Entfernen Sie nicht einfach den Kompressionsverband - sprechen Sie bei Problemen zunächst mit Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegekraft, um eine Lösung zu finden.**



# Wann sollte ich meinen Arzt oder meine Pflegekraft kontaktieren?

Kompressionstherapie ist eine sichere und bewährte Therapie. Es kommt selten vor, dass etwas schiefgeht. Wenn Sie nachfolgende Probleme bemerken, nehmen Sie jedoch bitte zeitnah Kontakt zu Ihrem Arzt auf:

- Schmerzen in den Beinen, Füßen oder Zehen, die untypisch sind oder zunehmen - in solchen Fällen kann vorerst auch mit einer leichten Kompression begonnen werden
- Taubheit oder Kribbeln in den Füßen oder Zehen
- Geschwollene oder blass/blau gefärbte Zehen
- Verstärkte Schmerzen an der Wunde
- Zunahme der Wundflüssigkeit in der Wunde - Sie bemerken einen Flüssigkeitsaustritt durch die Verbände
- Unwohlsein
- Unangenehmer Geruch
- Anhaltendes Jucken
- Unangenehme oder zunehmende Wärme und / oder rötliche Verfärbung am Unterschenkel

Zu Beginn ist es ganz normal, dass die Wunde sehr feucht ist. Allerdings sollte die Flüssigkeit farblos sein. Wenn Sie bemerken, dass diese zäh und gelb-grün verfärbt ist, melden Sie sich zeitnah bei Ihrem Arzt.

Notieren Sie sich hier Ihren nächsten Termin oder Fragen an Ihren Arzt oder Ihre Pflegekraft:

---

---

---

---

---

---

---

## Was fällt Ihnen an diesem Bild auf?

Wenn „Nichts“ Ihre Antwort ist, dann ist das super. Denn Kompressionsverbände, wie bspw. Mepi™ Press 2, sind alltagstauglich und sollten Niemanden davon abhalten, vor die Tür zu gehen oder seine Lieblingsschuhe zu tragen.<sup>2</sup>



**Referenzen:** 1 Wounds UK (2022) Best Practice Statement: Holistic management of venous leg ulceration (second edition) Wounds UK, London. Available to download from [www.wounds-uk.com](http://www.wounds-uk.com) 2 Tragekomfort mit den meisten Schuhen / Nutzbarkeitsstudie (KÖB)

## Erfahren Sie mehr unter [www.molnlycke.de](http://www.molnlycke.de)

Mölnlycke Health Care GmbH, Grafenberger Allee 297, 40237 Düsseldorf,  
Tel +49 211 920 88 0, Fax +49 211 920 88 170, [info.de@molnlycke.com](mailto:info.de@molnlycke.com)

Die Namen Mölnlycke Health Care und das Safetac Logo sowie alle genannten Produkte sind weltweit eingetragene Marken eines oder mehrerer Mitglieder der Mölnlycke Health Care Unternehmensgruppe. ©2025 Mölnlycke Health Care. Alle Rechte vorbehalten.  
DWC0247

