

**Zdrowe nogi
to radość życia**



**Zdrowe żyły
- co powinniście Państwo wiedzieć**

JOBST®

Comfort, Health and Style!



Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie,

owrzodzenie podudzi (w języku łacińskim „ulcus cruris”) to trudne w leczeniu rany podudzia, będące skutkiem długotrwałego zaburzenia przepływu krwi w kierunku serca (przewlekłej niewydolności żyłnej). Terapia żylnych owrzodzeń podudzi zajmuje wiele czasu i wymaga od pacjenta bardzo dużo cierpliwości i dyscypliny.

Tak jak w przypadku każdego schorzenia żylnego, tutaj także o sukcesie terapii decyduje w znacznym stopniu kompresjoterapia, czyli leczenie uciskiem. To daje Państwu możliwość stałej współpracy w dochodzeniu do zdrowia.

Z pomocą tego poradnika chcemy Państwa wesprzeć w tych działaniach.

Życzymy jak najszybszego powrotu do zdrowia!

Państwa partner zdrowych nóg,
BSN-JOBST GmbH

Jakie są przyczyny owrzodzeń podudzi?

Zadaniem żył jest transport krwi z powrotem do serca (wcześniej jest ona pompowana do całego ciała poprzez tętnice). W naszych żyłach znajdują się zastawki. Przy ich prawidłowym funkcjonowaniu krew w żyłach przemieszcza się tylko w jednym kierunku - do serca. Zastawki otwierają się zawsze, gdy krew pompowana jest w kierunku serca i zamykają, gdy ciśnienie słabnie, a przepływ krwi zostaje spowolniony. Przy zaburzeniu funkcjonowania zastawek krew w żyłach nóg jest tamowana. W efekcie krew zalega i wywiera nacisk na ścianki żył, co może doprowadzić do niepoprawnego działania kolejnych zastawek żylnych. Skutkiem mocno podwyższonego ciśnienia skóra nie jest zaopatrzana w odpowiednią ilość substancji odżywczych i tlenu. W najgorszym przypadku prowadzi to do obumierania tkanki. W ten sposób powstają owrzodzenia żyłne.

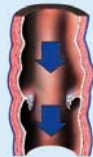
Prawidłowe funkcjonowanie zastawek żylnych



Otwarta zastawka:
krew może płynąć
do serca



Zmknięta zastawka:
krew nie cofa się



Uszkodzona zastawka:
krew cofa się

Jak działa terapia uciskowa?

Medyczne wyroby uciskowe wywierają zewnętrzny ucisk na żyły. To ciśnienie zmniejsza średnicę żył. Uszkodzone zastawki żyłne mogą się znowu lepiej zamykać i powrót krwi do serca wyraźnie się poprawia. Medyczne wyroby uciskowe wywierają na nogi precyzyjnie zdefiniowane ciśnienie (medycznie określona stopniowość ciśnienia). To oznacza, że w obszarze kostki wymagane jest najsilniejsze ciśnienie, a ku górze (w kierunku kolana i wyżej) staje się ono stopniowo coraz mniejsze.

Terapia uciskowa jest podstawowym wymogiem w leczeniu żylnych owrzodzeń podudzia. Właśnie dlatego Państwa lekarz przepisał najbardziej zaawansowany na rynku system ucisku 2w1, składający się z zewnętrznej oraz wewnętrznej podkolanówki uciskowej.



Wewnętrzna podkolanówka uciskowa Systemu JOBST® UlcerCARE utrzymuje w odpowiednim miejscu opatrunek, ułatwia nakładanie zewnętrznej pończochy uciskowej i wywiera łagodny ucisk. Zewnętrzna podkolanówka natomiast wywiera medycznie konieczny ucisk. Wewnętrzna podkolanówka w zestawieniu z zewnętrzną podkolanówką uciskową tworzą razem system JOBST® UlcerCARE, będący optymalnym wyborem przy leczeniu żylnych owrzodzeń podudzi.

Nakładanie JOBST® UlcerCARE



Wewnętrzna podkolanówka

1. Po odpowiednim opatrzeniu owrzodzenia, zbiierz obiema rękami wewnętrzną podkolanówkę w ten sposób, aby kciuki znajdowały się po wewnętrznej stronie wyrobu.
2. Następnie należy przewrócić podkolanówkę na lewą stronę bez odwracania części wyrobu przeznaczonej na stopę i ostrożnie nałożyć ją na stopę aż do wysokości pięty.
3. Proszę ostrożnie wciągnąć resztę podkolanówki na nogę, jednocześnie uważając na właściwe położenie opatrunku.
4. Należy podciągnąć podkolanówkę aż do wysokości kolana, a wszelkie powstałe fałdy wygładzić.
5. Na koniec proszę ułożyć podkolanówkę w rejonie pięty oraz palców tak, aby była dopasowana i jednocześnie wygodna.



Zewnętrzna podkolanówka

1. Należy zebrać podkolanówkę razem palcami i nałożyć na stopę (zamek błyskawiczny musi być rozpięty).
2. Proszę podciągnąć podkolanówkę do wysokości kostki. Należy przy tym uważać, aby pięta była dobrze osadzona w miejscu przeznaczonym dla pięty.
3. Następnie trzeba podciągnąć pończochę do wysokości kolana, a na koniec zasunąć jedną ręką zamek błyskawiczny, jednocześnie drugą ręką go podtrzymując i podciągając.

Właściwa pielęgnacja produktu JOBST® UlcerCARE

W miarę możliwości, podkolanówki JOBST® UlcerCARE należy prać codziennie, a przynajmniej raz na dwa dni.

- Zarówno zewnętrzną jak i wewnętrzną podkolanówkę uciskową można prać w pralce, odpowiednio w 40 i 60 °C.
- Można stosować dostępne w handlu środki do prania nie zawierające środków zmiękczających.
- Nie wolno używać dodatków do prania takich, jak wybielacze optyczne, płyny zmiękczające czy wywabiacze plam.
- Nie jest dozwolone suszenie podkolanówek w suszarce mechanicznej. Można suszyć podkolanówki w niezbyt wysokiej temperaturze.

Rady dla Państwa zdrowia

Ruch pomaga!

Ruch pomaga Twojemu układowi krwionośnemu zachować doskonałą kondycję. Ciało jest wtedy lepiej zaopatrzone w tlen i ważne składniki odżywcze. Świeże powietrze będzie mieć również zbawienny wpływ na Twoje zdrowie. Zalecamy chodzić na spacer tak często, jak to możliwe.



Nordic Walking!

Jeśli Twój lekarz nie będzie miał nic przeciwko, należy zdecydować się na uprawianie dyscypliny sportowej o nazwie Nordic Walking. Polega ona na tym, że podczas chodzenia maszerujący rytmicznie podpira się na dwóch kijach. W ten sposób trenuje się stawy oraz mięśnie całego ciała.



Trening żył!

Dodatkowo możesz bez wysiłku trenować swoje żyły podczas siedzenia lub leżenia. Zwyczajnie należy napinać mięśnie łydek oraz poruszać stopami. To ćwiczenie powinno się powtarzać przez parę minut raz na godzinę.



W podróży!

Kiedy pokonujesz długie odcinki swoim samochodem, zatrzymaj się co godzinę i spaceruj przez parę minut. Jeśli przemieszczasz się samolotem lub pociągiem, radzimy trenować żyły tak, jak opisano powyżej, a także regularnie robić chociażby kilka kroków. Przy dłuższych podróżach zaleca się wspierać nawet zdrowe nogi za pomocą wyrobów uciskowych.



...czyli co możesz zrobić!

Kładź nogi wysoko!

Radzimy kłaść nogi wysoko tak często, jak to możliwe. Należy je kłaść powyżej wysokości serca i nie zakładać jednej na drugą. Nie wolno uciskać kolan. Wysoko położone nogi pomagają Twojej krwi łatwiej przepływać od stóp do płuc.



Siedz w zdrowy sposób!

Podczas siedzenia należy uważać na następujące nawyki: stawiaj stopy płasko na podłożu, nie zakładaj nogi na nogę oraz od czasu do czasu zmieniaj pozycję nóg. Radzimy wykonywać nogami delikatne krążenia, wtedy bowiem zaczynają pracować mięśnie w nogach, a krew płynie z powrotem w kierunku serca.



Wygodna odzież!

Proszę nosić ubrania, które nie ograniczają Twojej zdolności ruchów - wygoda przede wszystkim! Spodnie, spódnice, gumki ściągające lub paski - żadna część garderoby nie może krępować Twojego ciała. Buty powinny mieć wystarczająco dużo miejsca dla Twoich palców, a także posiadać amortyzujące podeszwy i płaskie obcasy.



Codziennie noszenie podkolanówek uciskowych!

W celu wyleczenia owrzodzenia musisz nakładać podkolanówkę JOBST® UlcerCare każdego dnia. W czasie snu wystarczająca jest sama podkolanówka wewnętrzna, która w stanie spoczynku i w pozycji leżącej wywiera jedynie bardzo łagodny ucisk.



Proszę zapytać lekarza, czy powyższe porady są odpowiednie również dla Ciebie.

Ochrona skóry - opatrywanie ran

Skóra jest najbardziej wszechstronnym organem zmysłowym człowieka. Chroni nas przed wpływami środowiska zewnętrznego i zachowuje naszą wewnętrzną równowagę.

Z tego powodu skóra przejmuje wiele ważnych funkcji z zakresu metabolizmu. Jej stan wyraźnie wpływa na nasze ogólne samopoczucie.

Optymalne opatrywanie ran!

Otwarte rany muszą być chronione poprzez medyczne opatrunki. Dla optymalnego procesu leczenia opatrunek powinien utrzymywać środowisko rany w odpowiedniej wilgoci. Jednocześnie musi umożliwiać bezbolesne zakładanie i zdejmowanie kompletu pończoch uciskowych. Asortyment Cutimed zapewnia każdej ranie właściwy opatrunek.

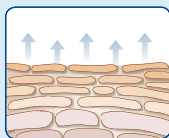


Proszę zapytać swojego lekarza, jaki rodzaj opatrunku jest dla Ciebie najodpowiedniejszy oraz jak często należy go zmieniać.

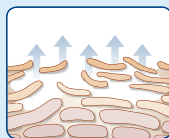
Troska o skórę dla wewnętrznej równowagi!

Terapia uciskowa wpływa na zdolność skóry do samo-regulacji w zakresie wilgotności i natłuszczenia.

Twój lekarz zalecając Ci komplet podkolanówek JOBST® UlcerCARE, dokonał wyboru szczególnie dobrego dla Twojej skóry. Ich wykonanie i użyty materiał umożliwiają szybki transport wilgoci od skóry na zewnątrz. Poza tym konieczna może być wyjątkowo intensywne, medyczna pielęgnacja skóry, aby być pewnym, że Twoja skóra także pod uciskiem jest odpowiednio chroniona.



Zdrowa skóra
z normalnym
odprowadzaniem wilgoci



Sucha skóra
z podwyższoną
utrata wilgoci

Dobry wybór: pielęgnacja skóry za pomocą mocznika

Mocznik to naturalna substancja zatrzymująca wilgoć, która pomaga podwyższyć zawartość wody w zewnętrznych warstwach skóry, jednocześnie wspierając zatrzymywanie w skórze dostarczonej wilgoci. Mocznik pozwala utrzymać skórę gładką i jedwabistą oraz działa kojąco na ewentualny świąd.



Dla pielęgnacji skóry w okolicach rany Cutimed® ACUTE

Kremowe pianki Cutimed® ACUTE z mocznikiem zostały stworzone specjalnie z myślą o suchej i wymagającej skórze. Dzięki swojej konsystencji dają się bardzo łatwo rozprowadzić na skórze i są wyjątkowo wydajne. Kremowa pianka o drobnych porach szybko wnika w skórę i nie zostawia po sobie tłustej warstwy. Natychmiast po nałożeniu kremu można stosować terapię uciskową.



Produkty do pielęgnacji Cutimed® ACUTE są przetestowane dermatologicznie i są oferowane z zawartością 3%, 5% lub 10% mocznika. Prosimy o ostrożność: tradycyjne produkty mogą uszkodzić tkaninę, z której zrobione są Twoje wyroby uciskowe. Natomiast Cutimed® ACUTE nie wnika do materiału Twoich wyrobów uciskowych.



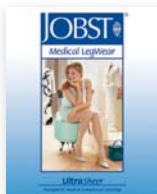
Co możesz zrobić, aby nie dopuścić do powstania nowego owrzodzenia?

Niewydolność żylna, będąca przyczyną powstawania owrzodzeń podudzia, jest nieuleczalna. Jednak po wyleczeniu rany możesz się postarać, aby więcej nie dopuścić do jej powstania.

- Po wyleczeniu owrzodzenia wciąż należy nosić wyroby uciskowe, ponieważ utrzymują one chore żyły pod kontrolą.
- JOBST® ma w swojej ofercie szeroki wybór wyrobów uciskowych dla profilaktyki niewydolności żylniej, właściwego leczenia oraz zapobiegania nawrotom. Proszę zapytać lekarza, który rodzaj wyrobów najlepiej odpowiada Państwa potrzebom.
- Ruch wzmacnia i wspiera przepływ krwi. Zalecamy również kłaść nogi w górze, także w ciągu dnia!
- Natychmiast po zauważeniu pierwszych oznak powstawania nowego owrzodzenia radzimy skontaktować się z lekarzem. Im prędzej otrzymacie Państwo jego medyczne zalecenia, tym mniejszy będzie wysiłek terapeutyczny, a Państwa dolegliwości mniejsze.



Medyczny program JOBST® LegWear



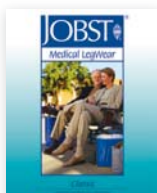
JOBST® UltraSheer

Jobst® UltraSheer to supertransparentne, modne wyroby uciskowe o wyglądzie zwykłych, cienkich podkolanówek, pończoch i rajstop. Stosuje się je przy lekkich i średnich schorzeniach żył. Dostępne są w asortymencie standardowym oraz na miarę w 1. i 2. klasie ucisku. Do wyboru jest 6 różnych kolorów.



JOBST® Opaque

Jobst® Opaque to przyjemnie miękkie, prześwitujące wyroby uciskowe z innowacyjnym włóknem Nilit Aquarius. Stosuje się je do lekkich i średnich schorzeń żylnych. Dostępne są w asortymencie standardowym oraz na miarę w 1. i 2. klasie ucisku. Do wyboru jest 6 różnych kolorów.



JOBST® Classic

Okrągłodziane wyroby dla Niej i dla Niego, z naciskiem na terapię średnich schorzeń żylnych. Dostępne są na miarę w 2. klasie ucisku oraz jako wyroby standardowe w klasie 2. i 3. Do wyboru jest wiele różnych kolorów, jak również wzór gładki i prążkowany.



JOBST® Bellavar®

Jobst® Bellavar® jest szczególnie wytrzymały i odporny, idealny przy ciężkich schorzeniach żylnych i lekkich oraz średnich obrzękach. Dostępny jest w różnych kolorach, w 2. i 3. klasie ucisku.



JOBST® Elvarex®

Jobst® Elvarex® to płaskodziane wyroby uciskowe ze szwem, idealnie dopasowane do nóg, rąk oraz dłoni, stworzone do leczenia obrzęków limfatycznych. Dostępne są na miarę we wszystkich klasach ucisku i w różnorodnych kolorach.

JOBST® UlcerCARE

Z serdecznymi zaleceniami, poradnik przekazany przez:

Przedstawicielstwo w Polsce BSN-JOBST
ul. Witoszyńskiego 5
03-983 Warszawa
www.jobst.pl

JOBST - a brand of  BSN^{medical}

16923-00004-00/D02.11/A02.11

©Copyright by
BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
www.jobst.de

 JOBST®
Comfort, Health and Style!