

Anziehen von Kompressionsstrümpfen bei Missbildungen der oberen Extremität

In diesem Kurzartikel geht es um Erleichterungen beim Anziehen von Strümpfen / Stützstrümpfen und Kompressionsstrümpfen

Während das Anziehen von Socken und Strümpfen für Contergangeschädigte mit Armverkürzung zumeist keine Herausforderung mehr darstellt....

<https://www.youtube.com/watch?v=-FGmp-ot3ys&feature=youtu.be>

... gestaltet sich das Anziehen von Stütz - und Kompressionsstrümpfen bereits für Menschen mit langen Armen sehr schwierig.

Warum Stütz – oder Kompressionsstrümpfe?

Während Stützstrümpfe meist „von der Stange“ gekauft werden um „schwere Beine“ und Krampfadern symptomatisch zu behandeln, handelt es sich bei Kompressionsstrümpfen um ein medizinisches Therapiemittel, welches massgeschneidert wird. Sie haben einen definierten Druckverlauf, der am Fussgelenk am stärksten ist.

Bei der postoperativen Versorgung stellen Kompressionsstrümpfe die wichtigste Vorsorgemassnahme gegen tiefe Beinvenenthrombosen überhaupt dar.

Die tiefe Beinvenenthrombose

Bei einer Beinvenenthrombose kommt es durch Änderung der Blutzusammensetzung, durch Änderungen der Blutgefässwand oder durch Verlangsamung des Blutflusses („Virchow Trias“) zu einer Gerinnung des Blutes einer in der Tiefe liegenden Vene, die eigentlich das sauerstoffarme Blut zum rechten Herzen zurücktransportieren soll.

Eine besondere Risikosituation besteht im Anschluss an eine Operation, wo man mitunter Tage bis Wochenlang ans Bett gefesselt ist, was bei Contergangeschädigten, die z.B. mit ihren kurzen Armen keine Gehstützen verwenden können, in besonderem Masse zutreffen kann.

Ist die Vene durch einen Thrombus (=Blutgerinsel) verstopft, kommt es zu einem Blutstau im distalen (von der Körpermitte abgewandten Teil) der Extremität, beispielsweise zu einem Anschwellen des Unterschenkels nach Blutgerinsel in der Kniekehlenvene.

Die gefürchtetste Komplikation einer derartigen Thrombose stellt die Lungenembolie dar.

Die Lungenembolie

Hierbei lockert sich das Blutgerinsel von der Venenwand und wird mit dem Blutstrom herzwärts transportiert. Auf dem Weg zum Herzen kann es nicht stecken bleiben, da der Venendurchmesser Richtung Herz ständig grösser wird. Das Gerinsel wird durch den rechten Herzvorhof in die rechte Herzkammer transportiert und mit dem nächsten Herzschlag in die Lungenarterien weiterbefördert.

Hier kommt es auf dem Weg zum Lungenkapillarsystem zu einer raschen Verkleinerung des Blutgefässquerschnittes und das Gerinsel bleibt in der Lunge stecken.

Dies ist eine lebensbedrohliche Situation und fast die Hälfte der Betroffenen stirbt daran.

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 30.000 Menschen an einer Lungenembolie, das sind mehr als fünf mal so viele wie an den Folgen eines Verkehrsunfalles versterben.

Daher wird einer Thromboseprophylaxe, besonders nach Operationen, aber auch nach bereits stattgefundenen Thrombose eine sehr hohe Bedeutung beigemessen.

Der Sinn von Stütz – und Kompressionsstrümpfen besteht darin, die Extremität so zu komprimieren, dass das Blut nicht in den oberflächlichen Venen „versackt“ (das sind die, die man als Krampfadern sehen kann).

Dies würde was zu einer gefährlichen Verlangsamung des Blutflusses in den tiefen Beinvenen führen. Sinn ist es, das Blut zu zwingen, in die tiefen Beinvenen auszuweichen und dort den Blutfluss zu beschleunigen.

Eine andere Indikation für solche Stütz – und Kompressionsstrümpfe besteht in Lymphödemen, z.B. nach einer Krebs OP.

Kompressionsstrümpfe bei venöser Insuffizienz oder Lymphödem leichter anziehen:

Um den notwendigen Druck auf das Gewebe ausüben zu können, ist der Stütz – oder Kompressionsstrumpf sehr eng. Hierbei ist der Kompressionsstrumpf enger als ein simpler Stützstrumpf und wird massgeschneidert. Es gibt ihn in verschiedenen Kompressionsklassen. Üblich als Thromboseprophylaxe ist die Kompressionsklasse II.

Da der Strumpf so eng ist, stellt das Anziehen ein erhebliches Problem, auch für Menschen mit langen Armen dar. Die Ferse, wo der Umfang besonders groß und die Haut oft sehr rau ist, stellt hierbei häufig den kritischsten Bereich dar, da hier der Reibungswiderstand sehr hoch ist.

Für Strümpfe mit offener (Fuß-)Spitze gibt es u.a. Anziehhilfen aus Kunstfaserstoffen (wie zum Beispiel Fallschirmseide), die wie eine Tüte über die Fußspitze gesteckt werden. Beim Anziehen des Strumpfes gleitet dieser dann viel leichter über das Synthetikmaterial hinweg. Die Anziehhilfe wird anschließend über die Zehenspitzen hinweg wieder herausgezogen. Dies funktioniert excellent.

Überraschenderweise ist aber selbst in Sanitäts-Fachgeschäften nicht bekannt, dass man bei Strümpfen mit geschlossener (Fuß-)Spitze das Anziehen auf ähnliche Weise wie bei Modellen mit offener Spitze erleichtern kann.

Hierzu sollten die Betroffenen lediglich einen billigen(!) Nylonsocken, z.B. einen „Füssling“ vorher anziehen. Über diesen gleitet der Kompressionsstrumpf beim Anziehen viel leichter hinweg. Im Gegensatz zur Anziehhilfe bei vorne offenen Kompressionsstrümpfen muss der Socken natürlich angezogen bleiben. Das bereitet aber bei dem dünnen Gewebe im Alltag keine Probleme.

Betroffene mit kurzen Armen werden jedoch in der Regel auf Kompressionsstrümpfe mit offener Fussspitze ausweichen um die Zehen als Greifwerkzeuge weiterhin nutzen zu können, da das Anziehen kurzer Socken oder Füsslinge – wie im eingangs gezeigten Video zumeist keine Probleme bereitet, werden die Betroffenen zumeist auch bei offenen Strümpfen einen Füssling zum Anziehen verwenden und den anschliessend entweder anlassen oder über die Fussspitze wieder herausziehen.

Weiterhin gibt es eine Vielzahl mechanischer Anziehhilfen, die im Grunde ein stabiles Drahtgestell darstellen, über das der Strumpf aufgespannt wird und in welches man anschliessend mit dem Fuss „einsteigt“. Solche anziehhilfen gibt es in mannigfaltiger Ausführung über den Sanitätshandel oder Amazon zu beziehen. Eine Verlängerung der

Handgriffe dergestalt, dass man diese mit kurzen Armen bedienen kann, sollte mit Hilfe von Schlaufen problemlos möglich sein.



Stellvertretend für verschiedene Anziehhilfemodelle...Quelle des Bildes: Wikipedia

Fazit:

Zusammenfassend ist zu sagen:

- 1.) Kompressionsstrümpfe sind keine „Kosmetik“ sind. Werden diese medizinischen Hilfsmittel vom Arzt verschrieben, so hat das einen tieferen Sinn und die Anwendung sollte unbedingt durchgeführt werden.
- 2.) Die Anziehprozedur ist mühselig aber es gibt Anziehhilfen.
- 3.) Keinesfalls darf auf solche Massnahmen verzichtet werden, da dem Patient das Anziehen zu mühselig ist sondern es müssen von Therapeut und Patient / Angehörigen Möglichkeiten gefunden werden, dass bei einem Menschen mit kurzen Armen die gleichen Prophylaxemassnahmen durchgeführt werden wie bei einem Menschen mit langen Armen.

Der Vollständigkeit hier noch mögliche Alternativen zu Kompressionsstrümpfen:

Heparinspritzen: (verhindern zuverlässig eine Thrombose, können erhebliche Nebenwirkungen haben (Blutungen, Osteoporose nach langer Anwendungszeit)). Das „Ausleiern“ der oberflächlichen Venen bleibt unbeeinflusst.

Orale Antikoagulation (Marcumar, Sintrom, Xarelto usw): verhindern auch nicht das „Ausleiern der oberflächlichen Venen“, Komplikation: Blutungsneigung.

Hochstellen des Bett Fussendes um ca. 10 cm: wichtige flankierende Massnahme zur Thromboseprophylaxe beim immobilisierten Patienten, da hierdurch der Abfluss des Blutes aus den tiefen Beinvenen Richtung Herz gefördert wird.

Update 2.7.16

In jüngerer Zeit wurde ein Gerät entwickelt, welches es gestattet, zunächst den Kompressionsstrumpf sehr einfach aufzurollen und anschliessend auf dem Bein „abzurollen“. Viele Patienten und Ärzte sind ziemlich begeistert davon, ob das Gerät mit kurzen Armen zu managen ist, weiss ich nicht, aber es stellt auch für die Hilfsperson eine enorme Erleichterung dar und es lohnt sich zweifellos, das Gerät einmal auszuprobieren.

Das Gerät heisst „Doff N' Donner" und wird zumindest in der Schweiz von Sigvaris vertrieben / hergestellt. Erhältlich z.B. bei größeren Internet Shop Portalen, die einmal mit Büchern angefangen haben und nun alles Mögliche verkaufen.

Hier ein Link zur Funktionsweise:

<https://www.youtube.com/watch?v=csXEqOBHgMU>

12/2013, überarbeitet 2.7.16 Schulte-Hillen