

Stödstrumpor för vem?

- Har du svullna och trötta/tunga fötter och ben
- Kramp i benen fram emot kvällen
- Har du högt blodtryck
- Har du åderbråck
- Har du cirkulationsbesvär, diabetes
- Reser du mycket
- Har du börjat bli till åren
- Har du några extra kilon runt magen
- Är du gravid

Svarar du ja på någon av dessa frågor bör du använda stödstrumpor.

Stödstrumpor i kompressionsklass 1 eller som de också kallas för Flyg- och resestrumpor håller ett tryck över vaden på 16-21 mm Hg. De håller det högsta trycket vid ankeln och med graderande avtagande tryck upp mot knät. Vilket hjälper hjärtat att upprätthålla blodcirkulationen när du står och går mycket, om du sitter still vid resor i trånga utrymmen, om du är tung av övervikt eller graviditet eller om du har cirkulationsstörning. Studier har visat att användning av stödstrumpor i kkl 1 kan förhindra uppkomst av blodpropp.

Stödstrumporna i ull fungera precis som vanliga stödstrumpor men de är varmare vilket ger en ökad bekvämlighet om man sitter stilla mycket eller är frusen av sig.

Tillverkaren har CE-märkt och registrerat strumporna som Medicintekniska produkter hos Läkemedelsverket.

Har Du frågor som rör den rent medicinska effekten av stödstrumpor så bör du tala med din läkare.

Kontraindikationer – stödstrumpor får ej användas vid

- *Arteriell cirkulationsstörning*
- *Obehandlad hjärtsvikt*
- *Om by-pass operation har genomförts i underbenen*
- *Komplicerade åderbråck med vätskande bensår eller hudinfektioner*

Då ska du alltid prata med din läkare först.

Egenvård vid svullna ben som kan göra att du känner dig bättre i benen är att Promenera, vila benen i högläge och att "trampa symaskin" hjälper dig att avlasta benen från vätska.