

# Aantrekken van steunkousen, na een hartoperatie via het borstbeen

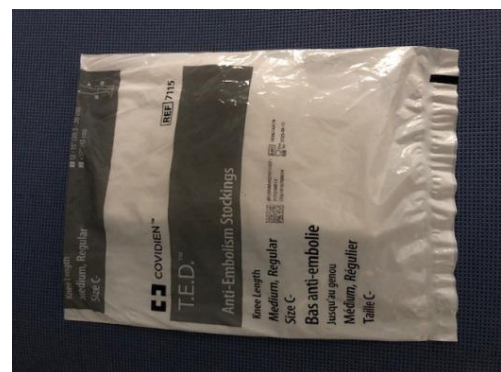
## Inleiding

Uw arts heeft met u besproken dat het wenselijk is dat uw *mantelzorg*er u helpt om dagelijks uw steunkousen aan en uit te trekken. Het aantrekken van steunkousen is een dagelijks terugkerende fysiek zware handeling die u door uw operatie aan het borstbeen gedurende 6 weken **niet** mag uitvoeren. Mensen die steunkousen dragen weten dat het aantrekken van deze kousen niet zo gemakkelijk is. Het materiaal van de kous is zeer solide, stevig en past strak om het been.

Bij een hartoperatie wordt vaak gebruik gemaakt van een ader uit het been. Het duurt even voordat de functie van deze ader wordt overgenomen door de resterende aders. Dit kan leiden tot vochtophopingen in het geopereerde been. Om dit te voorkomen/behandelen is het belangrijk dat u de steunkous(en) laat aantrekken **voordat** u uit bed stapt. Dan zijn de benen niet gezwollen en zal het aantrekken makkelijker gaan.

Het is de bedoeling dat u de steunkous(en) 6 weken draagt. De kousen krijgt u van het ziekenhuis en kunt u thuis gewoon wassen. De kousen mogen niet in de droger in verband met elasticiteitsverlies.

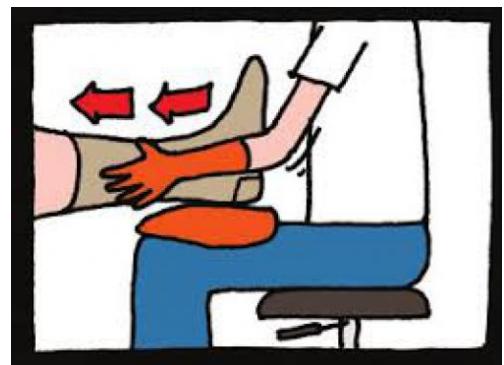
Het aantrekken van steunkousen kan voor de mantelzorg<sup>er</sup> belastend zijn omdat er veel kracht gezet moet worden. Gezien uw operatie aan het borstbeen mag u dit zelf **niet** uitvoeren.



# Tips om het aantrekken van de steunkous(en) door de mantelzorgger te vergemakkelijken

- Let er op dat de voeten van de patiënt/cliënt glad zijn en zonder scherpe nagels.
- Neem de tijd.
- Met een steunkous aantrekhulpmiddel gaat het aantrekken eenvoudiger en blijven de kousen mooier.
- Neem een goede uitgangspositie aan (hier wordt tijdens de instructie aandacht aan besteed).
- Gebruik een krukje om vóór de patiënt te kunnen zitten met het been op schoot of zet het bed (indien mogelijk) op de juiste hoogte.

Nu schuift u de voet van de patiënt/cliënt in de kous en u trekt de kous over de hiel. Dan volgt het moeilijkste deel: u moet beetje bij beetje de kous om het been omhoog trekken. Een belangrijke tip is dat u alleen aan het einde van de kous trekt. Zo houdt u de kous mooi. Trek de kous met een soort van slinger bewegingen naar boven. Rubberen handschoenen zorgen voor een steviger greep op de kous en beschermen tegen beschadiging.



# Aantrekken van steunkousen met een hulpmiddel

- Trek schone rubberen handschoenen aan en vraag de patiënt/cliënt het been in het midden van uw schoot te leggen, zodat u symmetrisch en dicht bij uw lichaam kunt werken. Leg eventueel een handdoek of een kussentje op uw schoot. Pak het aantrekhulpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de voet.
- Trek de kous over het hulpmiddel aan als een soort laars. Maak daarbij dus geen voetje. Doe dit totdat u weerstand voelt. Ga dan soepel wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit.
- Zorg er voor dat de kous goed over het been verdeeld is. Dit doet u door met uw vlakke handen (met rubberen handschoenen) over de kous te wrijven. Sla nooit de boord van de kous om, ook niet als de kous te ver is gekomen. Is dat het geval, verdeel dan eerst de kous opnieuw over het been.
- Verwijder het hulpmiddel door aan de lus bij de tenen te trekken. Doe dit niet in één beweging, maar pak steeds een nieuw stukje naarmate het hulpmiddel meer uit de kous naar boven komt. Houd ondertussen met één hand rond de hiel de kous losjes vast, zodat de kous zelf niet van zijn plaats glijdt. Laat de voet van de cliënt wel gewoon op uw knie rusten en til de voet dus niet op met uw hand. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.
- Bij ontslag krijgt u van de verpleegafdeling een aantrekhulpmiddel mee. Lees de gebruiksaanwijzing van het aantrekhulpmiddel goed door.



## Contact

Heeft u medische vragen neem dan, binnen kantooruren, contact op met de verpleegafdeling waar u ontslagen bent. Het telefoonnummer vindt u op uw ontslagformulier.

Buiten kantooruren kunt u hierover contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp:  
T: 043-3876700

Bij vragen over de instructie neemt u contact op met de  
Academie voor Patiënt en Mantelzorger  
T: 043-387 45 68  
maandag, dinsdag, woensdag en donderdag  
van 9 en 12 uur.

E: [mantelzorgacademie@mumc.nl](mailto:mantelzorgacademie@mumc.nl)

## Websites

- <https://www.mumc.nl/patient-bezoeker/specialismen-afdelingen/academie-voor-patient-en-mantelzorger>
- <https://www.mumc.nl/>