



Het windelen van het been bij veneus oedeem

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WINDELEN BIJ OEDEEM	4
Waarom windelen?	
Waarom zelf windelen?	
Hoe windelen?	
WINDELMATERIAAL	5
PROCEDURE	7
PRAKTISCHE INFORMATIE	11

Als patiënt met oedeem kunt u zelf uw been windelen. Deze brochure geeft u meer uitleg over deze therapie en het benodigde materiaal. Aan de hand van een duidelijk stappenplan komt u te weten hoe u zelf aan de slag kunt.

Voor u start met windelen is het noodzakelijk dat er een medische diagnose gesteld wordt en dat u een medisch voorschrift hebt.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? De medewerkers van het vaatcentrum geven u graag meer uitleg.

WINDELEN BIJ OEDEEM

WAAROM WINDELEN?

Om de uitstroom van water en bestanddelen (zoals afvalproducten) uit de bloedvaten tegen te gaan en om het veneus transport te verbeteren, is het belangrijk dat het been waar u oedeem hebt, gewindeld wordt.

Met de windel maakt u een stijve koker rond het lidmaat en creëert u een massage-effect in de koker. De spieren drukken tegen de koker waardoor het bloedvatenstelsel gestimuleerd wordt en bloed afgevoerd wordt.



Let wel op dat u de windel niet te veel aanspant en op die manier het transport van bloed belemmert. Als de windel teveel spant, maakt u hem los en begint u opnieuw.

WAAROM ZELF WINDELEN?

U kunt het resultaat van de windeling zelf voelen en, indien nodig, in functie daarvan de windel direct aanpassen.

HOE WINDELEN?

De windel wordt in meerdere lagen aangebracht:

- X eerst wordt een **buisverband** aangebracht om de huid te beschermen
- X vervolgens kan een **tussenstof** zoals watten of schuimrubber gebruikt worden voor een betere drukverdeling en bescherming van de huid
- X tot slot worden niet-elastische (korte rek) **windels** in meerdere lagen aangebracht.

De windels draagt u vooral overdag, maar u mag ze ook 's nachts aanlaten. Hoe meer uren per dag u de windel draagt, hoe beter het resultaat.

WINDELMATERIAAL

Leg al het materiaal klaar voor u start. Het materiaal dat u nodig hebt, krijgt u van de verpleegkundige in het vaatcentrum, op de afdeling of bij de apotheker op voorschrift.



✓ **buisverband**

bijvoorbeeld TG Jersey, Tricodur™, Tubigrip™, Tubifast™

- Het is mogelijk dat er twee breedtematen nodig zijn voor één been.
- Zorg ervoor dat het buisverband lang genoeg is zodat dit op het einde van de windeling kan teruggeplooid worden.

✓ **watten**

bijvoorbeeld Cellona™, Soffban™

✓ **windels**

bijvoorbeeld Rosidal K™, Pütter-binde™, Comprilan™

Niet-elastische (korte rek) windel, voor voet en onderbeen 6-8 cm breedte en voor onderbeen 10 cm breedte.

✓ **tape – haakjes – veiligheidsspeld**

Gebruik voldoende fixerende tape (indien tape gebruikt wordt).

Let op dat u de huid niet kwetst indien u haakjes of een veiligheidsspeld gebruikt

✓ **schaar**

Vervang de windels wanneer ze versleten zijn, dus ongeveer om de zes maanden. Was ze minstens tweemaal per week op 40°C. Leg ze nadien horizontaal te drogen op een droogrek en niet aan een waslijn (niet verticaal). Leg de windels niet op een warmtebron om te drogen.

PROCEDURE

Breng het buisverband aan over de voet en het onderbeen. Strijk het verband goed glad zodat er zo weinig mogelijk plooien in zijn voor u de windels aanlegt.

Om de huid te beschermen kunnen watten worden aangebracht ter hoogte van de enkel en op het scheenbeen.



WINDEL TER HOOGTE VAN DE VOET EN HET ONDERBEEN (6-8 CM BREEDTE)

Strijk het buisverband goed glad.



Plak indien nodig het begin van de windel vast op het buisverband ter hoogte van de voetrug net boven de tenen. Windel enkele malen rond de voet zodat deze volledig bedekt is.

Houd de voet in een rechte hoek met het onderbeen. Rol de windel af naar de enkel.

Ga achter de enkel door.

Keer terug naar de voet. Breng de windel circulair rond de voet.

Rol de windel opnieuw af naar de enkel, maar nu dichterbij de voetzool, ga achter de enkel door en keer terug naar de voet. Breng deze opnieuw circulair rond de voet.





Rol de windel naar de enkel en windel daarna naar de knie toe. Laat de windel tegen het been glijden en volg de vorm van het been. Fixeer het uiteinde van de windel met tape.

WINDEL TER HOOGTE VAN HET ONDERBEEN (10 CM BREEDTE)

Strijk het buisverband goed glad.

Deze windel rolt u in de tegenovergestelde richting af dan de vorige. Plak het eerste stuk van de windel vast met tape ter hoogte van de enkel. Windel naar de knie toe, maar blijf onder de knieholte. Laat de windel opnieuw tegen het been glijden en volg de vorm van het been. Fixeer het uiteinde met tape.



ENKELE TIPS

- X Knip de tape op voorhand in het nodige aantal reepjes.
- X Fixeer de windel bij de start en op het einde met tape.
- X Strijk eventuele plooien in de windel zo goed mogelijk glad.
- X Rol de windels telkens strak op voor u ze aanbrengt.
- X Houd de voet in een rechte hoek met het onderbeen tijdens de windeling van voet en enkel.
- X Blijf uw normale dagelijkse activiteiten doen. De windel heeft dan het meeste effect. Het transport van bloed wordt immers gestimuleerd door spierbewegingen.
- X Vermijd langdurig staan en zitten.
- X Om de windels beter op te houden, kunt u een elastisch buisverband of een panty over de windels aanbrengen

GOED



FOUT



Hou de rol
bovenop de
windel.



Trek niet te hard
aan de windels,
ze moeten steun
geven.
Er is niet veel
druk nodig,
enkel een strakke
stijve windeling.



Zorg ervoor dat
de windel goed
aansluit rond het
lidmaat.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Een medewerker van de dienst vaatheelkunde is dagelijks te bereiken op het nummer 016 34 34 97.

© maart 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst vaatheekunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700655.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

