



**Die Kompressionsversorgung und ich –
Wie aus meinem Panzer
eine Wohlfühl-Kompressionskleidung wird**

**Wie unterscheiden sich rundgestrickte und flachgestrickte
Kompressionsversorgungen?**

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe mit Naht werden Reihe für Reihe gestrickt. Im Gegensatz zu Rundstrickmaschinen ist das Nadelbett der Maschine nicht im Kreis, sondern flachliegend angeordnet.

Im Gegensatz zu rundgestrickten sind **flachgestrickte Kompressionsstrümpfe** für die Behandlung größerer Umfänge und schwieriger anatomischer Verhältnisse geeignet, da sie eine geringere Elastizität aufweisen und das Ödem wie eine Wand zusammenhalten

Welche Wirkung hat die flachgestrickte Kompressionsversorgung auf meinen Körper?

Flachgestrickte Kompressionsversorgung verbessert die **Mikrozirkulation** des Blutes in der Haut und intensiviert dadurch den Stoffaustausch der Zellen im Gewebe und verringert den oxidativen Stress. Sie trägt zur Lockerung von verhärtetem Gewebe (Fibrosen) bei. Das Gewebe wird entlastet und dadurch deutlich schmerzfreier und Schwellungen gehen zurück. Sie verbessert die Funktion der Klappenfunktion und die Strömungsverhältnisse in den Lymphgefäßen und Venen und damit den lymphatischen und venösen Abfluss. Sie verteilt das Ödem über eine größere Fläche, wodurch wesentlich mehr Blut- und Lymphgefäße am Abtransport der Flüssigkeit beteiligt werden. Weitere gesundheitliche Beschwerden können durch ein regelmäßiges Tragen verhindert werden.

Betroffene mit venösen Beschwerden und chronisch venöser Insuffizienz **tragen** ihre medizinischen **Kompressionsstrümpfe** von morgens bis abends, **ein Leben lang**. Dies gilt auch für Lymphödem- und **Lipödem**-Betroffene.

Ich habe mein erstes Rezept bekommen, wie finde ich nun ein gutes Sanitätshaus?

Wenn man im Internet nach Sanitätshäusern sucht, bekommt man eine lange Liste an Adressen dargeboten und mittlerweile gibt es auch Apotheken, die Strumpfversorgungen ausmessen und bestellen, dies aber häufig nur für einen oder wenige Herstellern. Ein gutes Sanitätshaus erkennt man daran, dass die Sanitätsfachverkäufer*innen Zertifikate für die Lymphologie besitzen. Ein wichtiges Zertifikat ist zum Beispiel das BUFA-Zertifikat (Bundesfachschule für Orthopädietechnik). Am besten fragt man im Sanitätshaus direkt nach, welche Erfahrung es auf dem Gebiet der Kompressionsversorgung hat. Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Herstellern könnte auch ein Kriterium für die Wahl des Sanitätshauses sein.



Ein gutes Sanitätshaus engagiert sich auch in der Aufklärungsarbeit und nimmt sich Zeit für Fragen bezüglich der Erkrankung und der Versorgung. Bei der Beratung sollte man darauf achten, wie die Atmosphäre im Gespräch und bei der Ausmessung ist. Vertrauen und ein wertschätzender Umgang sind wichtig für eine lebenslange Versorgung. Je länger ein Sanitätshaus den auszumessenden Körper kennt, desto besser wird die Kompressionsversorgung. Ein gutes Sanitätshaus lässt einen Anamnesebogen ausfüllen, bei dem die beruflichen, sportlichen, privaten Anforderungen an die Kompression erfragt werden. Gefragt wird oft auch nach Allergien und Vorerkrankungen, die bei der Kompressionsversorgung relevant sein können.

Ein gutes Sanitätshaus vereinbart Termine zur ersten Anprobe und gibt Tipps zur Pflege der Kompressionsversorgung. Dies ist vor allem wichtig für Patientinnen, die keine oder erst wenig Erfahrung mit dem Tragen von Kompressionsversorgungen haben. Sanitätshäuser sind wichtige Orte, um verlässliche Informationen zu bekommen und sich zu vernetzen.

Was muss ich vorab beachten?

Idealerweise vereinbart man einen Termin zum Ausmessen im Sanitätshaus, der nach einer Lymphdrainage ist. Tagesformabhängige Schwellungen zu vermeiden, ist entscheidend für eine passgenaue Ausmessung der Kompressionsversorgung. Nur so kann auf erforderliche Zusätze, wie zum Beispiel einer Einkehre am Knöchel oder an der Kniekehle, eingegangen werden. Ein Ausmessen macht dann am meisten Sinn, wenn man nach einer Abnehmphase, das Gewicht gut hält. Vorab ist es nützlich, wenn man sich über Hersteller und Zusätze informiert hat und sich bewusst macht, was die Kompression alles können und welche Eigenschaften sie haben muss. Empfehlungen des Sanitätshauses und von anderen Betroffenen können einem eine gute Orientierung geben, aber nichtsdestotrotz ist nicht jeder Hersteller für die individuellen Anforderungen geeignet.

Wie sieht der Ablauf beim Ausmessen aus?

Beim Ausmessen muss man sich je nach Körperregion bis auf die Unterwäsche entkleiden und ggf. hinlegen. Es werden mit einem wasserlöslichen Stift die Extremitäten in Abschnitte eingeteilt und die Längen mit einem Maßband ausgemessen. In einem nächsten Schritt werden die Umfänge an den eingezeichneten Stellen abgenommen und auch das Zugmaß gemessen. Beim Zugmaß wird das Maßband zusammengezogen. Je nach Empfindlichkeit des Gewebes kann dies auch etwas weh tun. Man misst deshalb auf Zug, weil man dann sieht, wie viel Flüssigkeit im Gewebe eingelagert ist und wie viel sich unter Druck verdrängen lässt. Bei sehr weichem Gewebe werden die Maße im Stehen noch einmal kontrolliert. Der Mittelwert zwischen dem Zugmaß und dem locker gemessenen Umfang ist für den Hersteller maßgebend bei der passgenauen Anfertigung der Kompressionsversorgung.

Gemeinsam mit der Sanitätshausfachverkäuferin werden dann im Anschluss Zusätze und Besonderheiten abgesprochen (z.B. steile Schräge, Seideneinlagen, Art des Haftbandes), die notwendig sind. Das Sanitätshaus stellt dann einen Kostenvoranschlag zusammen, der zur Krankenkasse geschickt wird.



Was muss auf dem Rezept stehen?

Das ausgestellte Rezept gibt an, was man für eine Versorgung bekommt. Wichtig ist, dass vorab mit der Krankenkasse abgeklärt wurde, welche Zusätze bewilligt werden müssen und ob eine mehrteilige Versorgung in Frage kommt.

Auf dem Rezept muss stehen:

- Markieren des Feldes Nr.7 mit der Ziffer „7“
- **genaue Indikation / Diagnose** (ICD-10 Code), individuelle Kontextfaktoren/ Gründe „Wechselversorgung aus hygienischen Gründen/ nach Umfangveränderung...“
- **Anzahl der Strümpfe / Strumpfhosen** (1 Paar oder 1 Stück),
- **Materialempfehlung**, ggf. Produktname
- **erforderliche Kompressionsklasse** (CCL 1 – 4)
 - b) **Länge**: Waden-Strumpf (AD), Schenkel-Strumpf (AG), Strumpfhose (AT), Umstandshose (AT/U)
 - c) zweiteilige Versorgung
- **Zusätze**: Haftband, Hüftbefestigung, Reißverschluss, y-Einkehre etc.
- **Art der Fußspitze**: offen, geschlossen
- **Hilfsmittelnummer**
- falls erforderlich: Vermerk „Maßanfertigung“

In der Regel erhält man zwei Versorgungen im Jahr. Spätestens nach 6 Monaten sollte man eine neue Kompression in Auftrag geben (die Kompressionswirkung ist nach einem halben Jahr stark gesunken). Bei Maßveränderungen von über 2cm oder bei Gewichtsveränderungen von ca. 8-10 kg solltest du eine neue Kompressionsversorgung bei der Krankenkasse beantragen. Treibst du viel Sport oder deine Arbeit erfordert eine Wechselversorgung, so lohnt es sich diese bei der Krankenkasse nach 6 bis 8 Wochen zu beantragen.

Welche Kompressionsklassen gibt es?

Es gibt **vier Kompressionsklassen** (CCL 1 bis 4). Je höher die Klasse, desto stärker die Kompression: Das ist der Druck, der durch den medizinischen Kompressionsstrumpf auf deinen Körper von außen ausgeübt wird. Der Arzt gibt die Kompressionsklasse auf dem Rezept für medizinische Kompressionsstrümpfe an. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Stützstrümpfen können medizinische Kompressionsstrümpfe nur von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet und durch die Krankenkasse erstattet werden. Hierzu müssen sie bestimmte Kriterien erfüllen, wie zum Beispiel die Zuordnung einer Kompressionsklasse und einen kontinuierlich abnehmenden Druckverlauf von der Fessel zum Oberschenkel. Diese und weitere Kriterien werden durch die sogenannte „RAL-Gütezeichengemeinschaft Medizinische Kompressionsstrümpfe“ vorgegeben. Sind alle Vorgabenerfüllt, erhält der Kompressionsstrumpf das Gütesiegel das RAL-Gütezeichen. Die feste Zuordnung von Kompressionsklassen zu bestimmten Erkrankungen des Venen- oder Lymphgefäßsystems gibt es nicht. Grundsätzlich entscheidet die Ärztin oder der Arzt individuell über die für seine Patient*in geeigneten Kompressionsklassen. Dabei berücksichtigt sie*er das Krankheitsbild und dessen Ausprägung, sowie den aktuellen körperlichen Zustand: Kraft, Beweglichkeit und zusätzliche Erkrankungen, die zu berücksichtigen sind.



Hier ein Überblick:

Kompressionsklasse	Druck in kPa	Druck in mmHg
I	2,4 – 2,8	18–21
II	3,1 – 4,3	23–32
III	4,5 – 6,1	34–46
IV	> 6,5	> 49

Man spricht auch vom sogenannten Ruhedruck. Die Druckstärke hinter den Kompressionsklassen wird entweder in kPa (Kilopascal) oder mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Der Ruhedruck ist der Druck, der ständig von einem medizinischen Kompressionsstrumpf ohne Anspannung der Muskulatur ausgeübt wird und der Arbeitsdruck ist der Druck, der in Bewegung – also während der Anspannung der Muskulatur – durch den Widerstand des medizinischen Kompressionsstrumpf-Materials ausgeübt wird: beispielsweise beim Gehen.

Für die Einteilung in die vier Kompressionsklassen ist die Kompression des medizinischen Kompressionsstrumpfes im Fesselbereich entscheidend. Dort ist der Druck am stärksten und dieser Wert bestimmt dann auch die Kompressionsklasse. Für die medizinische Wirksamkeit des Kompressionsstrumpfes muss der Druck von unten nach oben, also von der Fessel zum Oberschenkel immer mehr abnehmen. Das Material hat keinen Einfluss auf die Kompressionsklasse und damit den Ruhedruck. Deshalb gibt es medizinische Kompressionsstrümpfe aus feinerem und stärkerem Gestrick in den entsprechenden Kompressionsklassen: Der Ruhedruck bleibt also innerhalb einer Kompressionsklasse immer gleich – unabhängig vom Material. Der Druck eines medizinischen Kompressionsstrumpfes erhöht sich aber kurzfristig, während du dich damit bewegst (Arbeitsdruck). Dieser ist abhängig von der Stärke und Stabilität des Materials: Je kräftiger das Material von medizinischen Kompressionsstrümpfen, desto höher der Arbeitsdruck.

Was muss ich nach dem Ausmessen tun, bis die Kompression da ist?

Sobald keine Einwände von der Krankenkasse eingegangen sind, kann die Kompressionsversorgung in Auftrag gegeben werden. Es kann unterschiedlich lange Dauern bis die Kompressionsversorgung zuhause bzw. im Sanitätshaus ankommt. Man sollte mit 2-3 Wochen rechnen, manchmal kann es auch dauern. In dieser Zeit ist es wichtig, darauf zu achten, dass sich die Umfänge nicht ändern. Das ist leichter gesagt als getan. Man sollte in der Zeit keine neue Diät anfangen oder übermäßig Sport als sonst machen, um Umfangsveränderungen zu vermeiden.



Warum sitzt meine Kompression nicht?

Es gibt einige Gründe, warum die fertige Kompression manchmal nicht gut sitzt und sich eher wie ein schlechtsitzender Panzer anfühlt. Manchmal sind es tatsächlich Mess-, Material- oder Fertigungsfehler, manchmal ist es aber auch eine ungünstige Kompressionsklasse oder ein ungeeigneter Zusatz oder die Hautpflege wurde nicht ausreichend durchgeführt. Es kann aber auch sein, dass das Angebot der Hersteller einfach nicht zu den individuellen Anforderungen passt. Hier sollte man sich bei der ersten Anprobe im Sanitätshaus gut beraten lassen. Die erste Anprobe der Kompression solltest du ebenfalls direkt nach einer Lymphdrainage machen. Die Sanitätshausfachangestellten sehen meist sofort, woran es liegt, und können Änderungen in Auftrag oder Tipps geben, was man selbst für einen guten Sitz tun kann oder welche Zusätze besser geeignet sind. Die Kompressionsversorgung sollte man einige Tage gut in allen Alltagssituationen ausprobieren, mehrmals waschen und prüfen, bevor man eine Reklamation in Angriff nimmt. Man sollte sich nicht scheuen, nochmal den Kontakt zum Sanitätshaus aufzusuchen, wenn man sich mit der Kompressionsversorgung nicht wohl und unsicher fühlt.

Weitere Gründe, warum die Kompression nicht sitzt, kneift oder rutscht:

- Die Kompressionsversorgung wurde falsch angezogen (Anziehhilfe nicht verwendet, die Kompression ist nicht auf links angezogen worden, der Kompressionsstrumpf ist nicht grade hochgezogen worden, keine Handschuhe beim Anziehen verwendet, es haben sich Falten beim Anziehen gebildet...)
- Die Haut ist zu trocken oder die Hautcreme ist noch nicht komplett eingezogen, eine falsche oder keine Hautcreme wurde verwendet
- Falsche Unterwäsche wird getragen (Weniger Stoff =besserer Sitz)
- Man hat die Kompressionsversorgung nicht oft genug am Tag in die richtige Position gezogen und die Haut nachgepflegt
- Unpassendes Strumpfmateriale, z.B. ist das Gewebe zu weich und bewegt sich zu stark unter der Kompression
- Umfangveränderungen
- Materialermüdung, meist nach 6 Monaten

Wenn man von unerfahren mit der Kompressionskleidung ist, muss man sich erstmal an den Druck, den die Kompressionsversorgung auf den Körper ausübt, gewöhnen. Das kann unterschiedlich lange dauern und wirklich bequem und angenehm ist das erste Tragen nicht. Eine Kompressionsversorgung ist für den Körper eine Herausforderung. Berichtet wird anfangs oft von Kreislauf- und Hautproblemen und Schmerzen. Man muss sich Zeit geben, bis sich der Körper auf die neuen Umstände einlässt. Das Anziehen fällt einem jedoch nach und nach leichter, auch wenn man sich zu Beginn gar nicht ohne Hilfe vorstellen kann und auch das Tragen der Kompression wird immer leichter, auch wenn man sich zu Beginn keine Stunde in dieser neuen Kleidung vorstellen kann.



Was kann ich tun, damit meine Kompressionsversorgung sitzt?

Damit die Kompressionsversorgung gut sitzt, gibt es einige Dinge zu beachten:

- (1) Kontakt zum Sanitätshaus aufnehmen. Die neu in Auftrag gegebene Kompressionsversorgung kann bis zu zweimal nachgebessert werden, wenn sie nicht richtig sitzt und z.B. ein Materialfehler oder ein Fertigungsfehler vorliegt. In Ausnahmefällen ist eine häufigere Einsendung möglich.
- (2) Eine Unterwäsche wählen, die nicht zu viel Haut abdeckt und auf deren Stoff die Kompressionsversorgung nicht zu stark rutscht. Einen bestimmten Stoff zu wählen ist schwierig, weil es je nach Hersteller auch unterschiedlich sein kann. Die einen schwören auf Baumwollunterwäsche und die anderen auf etwas anderes. Das sollte man am besten selbst ausprobieren!
- (3) Vor dem Anziehen eine geeignete Hautpflege auftragen (Sanitätshaus kann da beraten) und die Hautpflege ausreichend einziehen lassen.
- (4) Sich beim Anziehen der Kompressionsversorgung Zeit lassen, Anziehhilfen, Einstiegshilfen und Handschuhe verwenden sowie genau prüfen, ob die Versorgung keine Falten wirft und richtig angezogen ist. Ein großer Spiegel ist sehr hilfreich beim Anziehen und Betrachten. Die Naht muss rückseitig grade verlaufen.
- (5) Die Kompressionsversorgung mehrmals am Tag prüfen und richten sowie die Haut regelmäßig am Tag pflegen, so lassen sich Druckstellen und Scheuerstellen vermeiden.
- (6) Die Kompressionsversorgung richtig waschen und pflegen: geeignetes Waschmittel (Feinwaschmittel ohne Aufheller ect.), keinen Weichspüler, nicht heißer als 40 Grad, Schonwaschgang, nicht stark schleudern.
- (7) Body-Forming-Tops, -Hosen und -Shirts können dabei helfen, dass die Übergänge keine Probleme beim richtigen Sitz machen. Auch Kompressionskleidung aus dem Sportbereich kann hilfreich sein.
- (8) Rechtzeitig eine neue Kompression in Auftrag geben, wenn sie z.B. schon ein halbes Jahr alt ist oder sich Maße erheblich ändern. Sanitätshäuser und Hersteller bieten einen kostenlosen Erinnerungsservice an.
- (9) Nachträglich können einige Zusätze ergänzt werden, wie zum Beispiel Silikonknochen oder Seideneinlagen, um den Tragekomfort zu erhöhen.
- (10) Eine positive Einstellung zur Kompressionsversorgung entwickeln, denn sie ist für Lipödem-Betroffene absolut notwendig und man wird sie bis zum Lebensende tragen müssen. Früher oder später stellt man fest, dass es ohne Kompressionsversorgung nicht mehr geht und dass es mit einfach angenehmer ist.



Was kann ich tun, wenn die Kompressionsversorgung kaputt gegangen ist?

Wenn deine Kompressionsversorgung kaputt geht, ist es eigentlich kein Drama. Ärgerlich ist es auf jeden Fall, denn es bedeutet, dass du Kontakt zum Sanitätshaus aufnehmen musst und ggf. deine Versorgung beim Hersteller einreichen musst. Die Sanitätshausfachverkäuferin prüft, wie alt die Kompressionsversorgung ist und in welchem Umfang die Reparatur erfolgen muss und welche Ursachen ggf. vorliegen. Du kannst damit rechnen, dass du einige Wochen ohne Versorgung auskommen musst. Reparaturen dauern in der Regel länger als Reparaturen. Das Sanitätshaus, kann die Reparatur aber als „eilig“ angeben, z.B. wenn du noch keine Wechselversorgung hast. Medizinische Kompressionsstrümpfe sind medizinische Hilfsmittel. Diese unterliegen gesetzlichen Vorlagen. Grundsätzlich sind Reparaturen in einem bestimmten Umfang möglich. Die Einschätzung, ob eine Reparatur möglich ist oder nicht, kann am Ende nur der Hersteller treffen. Kompressionsstrümpfe solltest du niemals selbst flicken oder stopfen!

Die Reparaturen können ausschließlich vom Hersteller korrekt durchgeführt werden. Nur eine fachmännische Reparatur stellt sicher, dass der Strumpf aus medizinischer Sicht einwandfrei ist. Eine eigene Reparatur führt zum Verlust der Gewährleistung. Als Hersteller medizinischer Kompressionsstrümpfe erfolgt die Annahme von Reparaturen ausschließlich über den medizinischen Fachhandel (zum Beispiel Sanitätshaus). Wende dich deshalb bei dem Händler, bei dem du deine Strümpfe gekauft hast.

Wie kann ich Reparaturen vermeiden?

Du kannst einiges tun, um Reparaturen zu verhindern:

- Das richtige Waschmittel und Wäschenetze verwenden
- Die Kompression gründlich waschen, damit zum Beispiel Reste von Pflegeprodukten, Salben oder Sonnencremes herausgewaschen werden
- Durch lange Kleidung das Gestrick vor Sonneneinstrahlung schützen, besonders im Sommer
- Wenn du unterwegs bist, halte die Augen auf, um nicht an spitzen Gegenständen wie Dörnern und Ästen von Büschen hängen bleibst, z.B. wenn du im Wald unterwegs bist oder im Garten arbeitest
- Fingernägel möglichst kurz und glatt gefeilt halten, damit du das Gestrick nicht beschädigst. Halte in der Handtasche immer eine Nagelfeile parat.
- Meide Schuhe und Kleidung mit Klettverschlüssen und Reißverschlüssen sowie Gürtel, die das Leibteil beschädigen könnten
- Trage im Haus immer Schuhe oder Socken, damit du nicht an Bodenleisten hängen bleibst oder auf spitze Gegenstände trittst



Verwendete Literatur:

GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MAIER, Sabine: *Das Lipödem. Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.*, VAK Verlag, 1. Auflage, Freiburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021

TER BALK, Henrikje: *Alltagshelfer Lipödem. Der Helfer für Betroffene im Umgang mit den Herausforderungen, welche die Diagnose mit sich bringt*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2021