

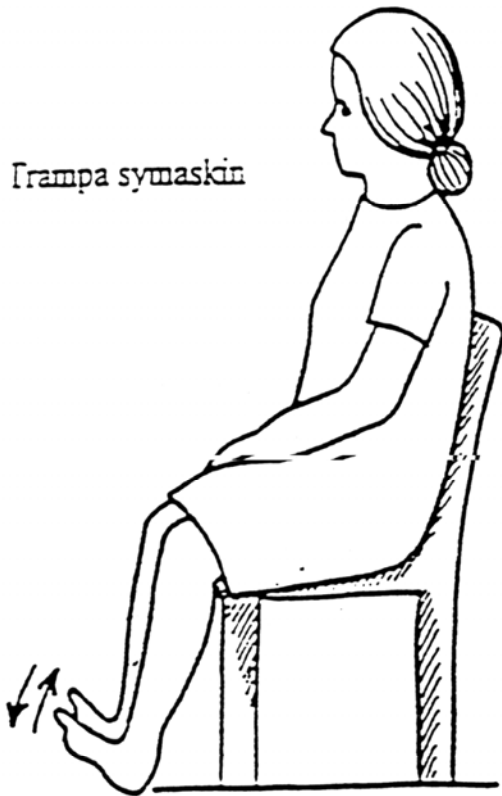
# PATIENT INFORMATION

## Hemprogram för Dig med bensår

# MÅL

- Patienten har fått muntlig och skriftlig information om egenvård vid bensårsbehandling

Trampa symaskin



Knästräckning



*Lycka till!*

## RÅD TILL DIG SOM HAR VENÖSA SÅR

Sår på underbenen läker långsamt, men idag finns nästan inga sår som inte läker. Vi ska hjälpa Dig på bästa sätt, men Du måste också själv hjälpa till.

**RÖKSTOPP** - då läker såren bättre

**KOST** - Vävnaderna behöver mycket näring för att ett sår skall läka. Ät en allsidig kost.

**MOTION** - Promenader är en utmärkt motionsform. Gör fotgymnastik dagligen. (Se hemprogram).

**HYGIEN** - Det är viktigt med god hygien. Duscha eller tvätta och lufta huden en stund före omläggning. Smörj fötterna för att undvika sprickor.

### BENSVULLNAD

- Följ läkarordinationerna om Du har vätskedrivande medicin
- Sitt inte för långa stunder med benen i kors. Lagg alltid upp benen när Du sitter eller ligger.
- Sjukgymnastikrörelser som befrämjar vadmuskelpumpens arbete, (trampa som på en gammal symaskin).
- Det är viktigt att alltid ha benen lindade eller att använda kompressionsstrumpor
- När Dina sår är läkta, är det viktigt att Du fortsätter att använda kompressionsstrumpor så att det inte uppstår nya sår.

## RÅD TILL DIG SOM HAR ARTERIELLA SÅR

Sår på underbenen läker långsamt, men idag finns nästan inga sår som inte läker. Vi ska hjälpa Dig på bästa sätt, men Du måste också själv hjälpa till.

**RÖKSTOPP** - då läker såren bättre

**KOST** - Vävnaderna behöver mycket näring för att ett sår skall läka. Försök att äta en allsidig kost.

**MOTION** - Promenader är en utmärkt motionsform. Trots att det gör ont i benet är det bra om Du pressar Dig en aning mer för varje dag. Gör fotgymnastik dagligen. (Se hemprogram).

**HYGIEN** - Det är viktigt med god hygien. Duscha eller tvätta och lufta huden en stund före omläggning. Smörj fötterna för att undvika sprickor.

**SÖMN** - Om Du har ont nattetid, kan smärtan lindras om Du ställer förhöjningsklossar under sängens huvudände.