

## FOREBYGGELSE OG BEHANDLING AF BENSÅR



### HVAD KAN DU SELV GØRE:

- for at forebygge sår og
- for at medvirke til hurtig sårheling

## HVORFOR FÅR MAN BENSÅR?

### ÅRSAGER TIL BENSÅR

Sår på underbenene kan skyldes flere ting:

- Dårlige vener (åreknuder og ødelagte veneklapper, tidligere blodprop og hævelse af benene).
- Dårlige arterier (blodpulsårer) på grund af åreforkalkning
- En blanding af begge dele
- Andre årsager

### GÅ TIL LÆGE

Dårlige vener og/eller arterier er de hyppigste årsager til bensår, men der findes også andre årsager.

Det er vigtigt, at lægen finder den rigtige årsag til såret, fordi den nødvendige behandling er meget forskellig.

Lægen skal ordinere behandlingen, og sygeplejersken skal gennemføre behandlingen efter nogle mål og en plan, som aftales mellem dig, sygeplejersken og lægen.

## BEHANDLING

### VENØSE BENSÅR

Sår, som skyldes dårlige vener, kaldes venøse bensår. Venesygdom er den mest almindelige årsag til bensår. Personer med venesygdom oplever ofte også eksem med kløe og svie, tør eller væskende hud.

### BLANDINGSSÅR

Blandingssår er sår, som skyldes både dårlige vener og dårlige arterier (blodpulsårer).

### DIAGNOSE

Lægen stiller diagnosen ved at undersøge blodtilførslen til dine ben ved en trykmåling eller ved at måle pulsen i dine fødder.

### BEHANDLING

Behandlingen af bensår går ud på at holde hævelsen væk fra dine ben, da hævelsen er med til at ødelægge blodsyningen til dit sår, så såret ikke kan hele.

## STRØMPER OG BANDAGER

Man anvender stramme bind eller stramme strømper til at holde hævelsen væk benene. Man kan få strømper i forskellige størrelser og med forskelligt tryk.

Det er vigtigt for sårhelingen, at strømper eller bandager lægges korrekt. Måske skal du vænne dig til at have noget stramt om benene.

Du skal ikke acceptere at have smerter, for smerter ødelægger din livskvalitet. Men smerter betyder også, at dit sår heler dårligere.

Såret kan renses med tempereret postevand, for eksempel fra håndbruseren.

Sygeplejersken vil vælge en bandage, som passer til dit sår. Bandagen skal passe til mængden af sårvæske, så du undgår lugt og våde forbindinger.



Bandager



Bandage



Strømper

## STRØMPER OG BANDAGER

### KOMPRESSIONSBANDAGER

Der findes forskellige former for stramme bandager. Sygeplejersken vil sammen med dig og din læge finde den form, som passer dig bedst.

Kompressionsbandager anvendes, når dit sår væsker meget, og indtil hævelsen af dit ben er aftaget. Som hovedregel kan du beholde bandagerne på imellem sårskift.

### KOMPRESSIONSTRØMPER

Der findes forskellig styrke på kompressionstrømper. Der skal derfor tages mål til strømperne, så de passer til dit ben, og så de giver det rigtige tryk. Du kan tage strømperne af, når du går i seng. Strømperne skal tages på igen, inden du stiger ud af sengen.

Du skal anvende en strømpepåtager og et par gummihandsker, når du tager strømperne på, for strømperne er så stramme, at du kan komme til at ødelægge din hud eller dine strømper, hvis du ikke passer på.

Du kan anvende strømper, når dit sår ikke væsker ret meget, og når benene ikke er hævede. Du kan få hjælp af hjemmehjælpen til af- og påtagning.



Måltagning til strømper



Strømpepåtager og gummihandsker

## GODE RÅD

### GODE RÅD UNDER BEHANDLINGEN

- Behold kompressionsstrømper eller bandager på, men sig til, hvis de generer eller trykker nogen steder, for så skal bandagerne lægges om.
- Du kan fremme behandlingen ved at gå ture, ved at hæve fodenden om natten og ved at gøre gymnastik med dine ankelled, så dine lægmmuskler aktiveres.
- Sig til, hvis du har smerter og prøv at forklare, hvordan smerterne føles.
- Undgå overvægt, da dine ben vil være overbelastede.
- Sørg for at anvende velsiddende fodtøj, så din gang kan afvikles frit.

### GODE RÅD, NÅR DIT SÅR ER HELET

- Du skal indstille dig på, at du skal anvende kompressionsstrømper for at forebygge nye sår, efter dit sår er helet.
- Hvis din læge vurderer, at du har en varig lidelse kan du hvert år få to strømper til hvert ben gratis.
- Det er vigtigt, at strømperne fornyes en gang om året, eller hvis de er itu, da du ellers let kan få nye sår.
- Plej din hud på benene om aftenen med en uparfumeret fugtighedscreme.
- Sørg for at få motion.
- Undgå overvægt.
- Spis en sund og alsidig kost.
- Gå straks til læge, hvis du får eksem eller nye sår. Jo længere det varer, inden du siger til, jo mere kompliceret kan det blive at hele såret igen.

## SÅRHELING

### HVOR LANG TID ER DIT SÅR OM AT HELE?

#### VENØSE BENSÅR

Ca. 50% af alle venøse bensår kan heles på 12 uger, men det kræver, at din behandling er helt i top.

Bandager eller strømper skal ligge helt korrekt, og du skal selv tage aktivt del i behandlingen.

#### BLANDINGSSÅR

Blandingssår kan være længere tid om at hele, fordi blodpulsårerne er forkalkede, så blodtilførslen til såret er nedsat.

## HVAD ER KVALICARE?

KvaliCare Sårkoncept kvalitetssikrer forebyggelse og behandling af sår i en kommune.

Såranalyse—videndeling—test af personalets viden—se mere på [www.kvalicare.dk](http://www.kvalicare.dk)



### KvaliCare ApS

Ved Faurgården 5 D  
4300 Holbæk

Telefon: +45 22 47 29 11

Mail: [rny@kvalicare.dk](mailto:rny@kvalicare.dk)

[suj@kvalicare.dk](mailto:suj@kvalicare.dk)

Web: [www.kvalicare.dk](http://www.kvalicare.dk)