



## *Het dragen van elastische kousen*

### **Inleiding**

De functie van een therapeutisch elastische kous (TEK) is het bevorderen van de bloeddorstrooming in het been. Dit geeft een verbetering tijdens het lopen en staan gedurende de dag. Wij willen u een aantal praktische tips meegeven voor het functioneren met elastische kousen in het dagelijkse leven.

### **Aantrekken van de kous(en)**

Zorg ervoor dat u de kous altijd op dezelfde manier aantrekt.

- Trek de kous in de ochtend aan als u net uit bed komt. Doe dit terwijl u op een stoel, of nog in bed zit.
- Schuif de aantrekhelp\* over uw voet en schuif de kous zonder te rollen of vouwen over de uw voet heen.
- Schuif de kous nu over de hak totdat de hak van de kous op de hak van uw voet zit. Kom hierbij met de rest van de kous nooit hoger dan de enkel!
- Trek de kous beetje bij beetje helemaal omhoog maar zorg ervoor dat u niet aan de boord trekt.
- Controleer of de spanning overal gelijk is, wrijf anders de spanning overal gelijk om insnoeren te voorkomen.
- Let op met ringen of scherpe nagels, gebruik in dit geval handschoenen om de kousen niet in te laten scheuren. Deze speciale handschoenen zijn bij ons tegen een kleine vergoeding te krijgen.



### **\* Aantrekhelpen en uittrekhelpen**

Er zijn verschillende aan- en uittrekhelpen op de markt. Vanuit de fabriek zit er standaard een eenvoudig en goed aantrekhelp bij de kousen geleverd. Het is mogelijk om een betere aan- en uittrekhelp bij ons aan te schaffen. Deze hulpmiddelen zijn zowel te krijgen voor het aan en uittrekken van kousen met een open teen als voor kousen met een gesloten teenstuk. In sommige gevallen wordt de aan- en uittrekhelp vergoed door uw verzekeraar, informeer hiervoor bij uw verzekering.

### **Onderhoud**

Zorg goed voor uw kousen, dit verhoogt de kwaliteit en de levensduur van de kousen en voorkomt huidirritatie.

- Trek bij het aan- en uitdoen nooit hard aan de kous.
- De kous kan met de hand op maximaal 30°C met een fijnwasmiddel gewassen worden.
- Gebruik geen wasverzachter, het elastiek beschadigt hiervan en de rek verdwijnt.
- Gebruik voor het aandoen van de kousen nooit lotion of zalf op het been. Let er ook op dat u geen lotion op uw handen heeft als u de kousen aan trekt! 's Avonds kunnen de benen wel ingesmeerd worden na het uittrekken van de kous.



### **Vergoeding**

De kousen worden op voorschrift van uw huisarts volledig vergoed door uw zorgverzekeraar. Elastische kousen moeten op tijd worden vervangen om een goede werking te verzekeren. Kijk daarom in uw polisvoorwaarden wanneer u recht heeft op een nieuwe kousen. Neem op tijd contact met ons op om de kousen te vervangen. Twijfelt u aan de pasvorm of werking van de kousen neem dan contact met ons op.





## *Patiëntinformatie voor het dragen van elastische kousen*



### **Spronken Orthopedie Nederland**



### **Spronken Orthopedie België**

#### **Hoofdvestiging Nederland**

Prins Mauritslaan 96  
6191 EH **Beek**  
Tel.: +31 (0)46 - 437 27 77  
Fax : +31 (0)46 - 437 97 33  
Mail: [info@spronkenorthopedie.nl](mailto:info@spronkenorthopedie.nl)

#### **Maatschappelijke zetel België**

Transportlaan 9  
3600 **Genk**  
Tel.: +32 (0)89 - 500 500  
Fax : +32 (0)89 - 500 520  
Mail: [info@spronken.com](mailto:info@spronken.com)

Dr. H. van der Hoffplein 1  
6162 BG **Sittard-Geleen**  
Tel.: +31 (0)46 - 822 25 06

Hoogstraat 13  
6001 ET **Weert**  
Tel.: +31 (0)495 - 53 78 18

Oranjelaan 45a  
6042 BB **Roermond**  
Tel.: +31 (0)475 - 31 78 67

President Kennedylaan 1B  
4002 WP **Tiel**  
Tel.: +31 (0)344 - 65 35 57  
Fax: +31 (0)344 - 65 38 11

Weg naar As 22  
3600 **Genk**  
Tel.: +32 (0)89 - 353 181

Statiestraat 33  
3290 **Diest**  
Tel.: +32 (0)13 - 523 727

18e Oogstwal 20  
3700 **Tongeren**  
Tel.: +32 (0)12 - 235 949

Vreyshorring 81  
3920 **Lommel**  
Tel.: +32 (0)11 - 541 145

