



The Dudley Group  
NHS Foundation Trust

# Informacje na temat pończoch uciskowych

**Zespół ds. Leczenia  
Owrzodzeń Nóg**

Broszura informacyjna dla pacjentów

## Wstęp

Koordynator z poradni leczenia owrzodzeń nóg, pielęgniarka lub pracownik opieki zdrowotnej zalecił Ci stosowanie pończoch uciskowych w celu leczenia owrzodzeń żylnych nóg. Ta ulotka zawiera więcej informacji na temat mierzenia nóg i funkcji, jaką pełnią pończochy uciskowe, oraz najczęściej zadawane pytania na ich temat.

Zapewne przekazano Ci również ulotki „Informacje na temat zaburzeń żylnych podudzia” i „Czym jest owrzodzenie żyłne nóg”. Jeśli nie, poproś o nie pracownika opieki zdrowotnej, który prowadzi Twoje leczenie.

## Czym są pończochy uciskowe?

Twoja pielęgniarka lub lekarz przepisał Ci pończochy uciskowe, aby pomóc Ci w problemach związanych z uszkodzonymi żyłami i owrzodzeniem nóg. Pończochy wywierają nacisk na nogę, pomagając żyłom odprowadzać krew z powrotem do serca.

Przed przepisaniem pończoch uciskowych pracownik opieki zdrowotnej przeprowadzi badania, aby upewnić się, że wybrano właściwą metodę leczenia. Badania powinny obejmować sprawdzenie przepływu krwi za pomocą dopplerowskiego badania USG. Jeśli nie masz pewności, czy przeprowadzono takie badania, zapytaj o to pracownika opieki zdrowotnej odpowiedzialnego za opiekę nad Tobą.

## Korzyści

Badania wykazały, że ucisk pomaga zmniejszyć obrzęk nóg, pomagając żyłom przenosić krew z powrotem do serca.

## Jak mierzyć nogi w celu wybrania pończoch?

Istnieje wielu różnych producentów pończoch uciskowych. Wybierzemy jednego z nich, aby jak najlepiej spełnić Twoje wymagania. Najczęściej używane pończochy sięgają do kolan. Czasami możesz potrzebować lub preferować pończochy za kolano.

Ważne jest, aby wybrać odpowiedni rozmiar. Osoba przepisująca pończochy lub prowadząca leczenie zmierzy Twoje nogi. Będzie to obejmować:

- Pończochy do kolan – pomiar kostki i łydki
- Pończochy za kolana – pomiar kostki, łydki i uda

Czasami pomiary wykraczają poza standardowe rozmiary. W takim przypadku może być konieczne wykonanie dodatkowych pomiarów w celu dostarczenia pończoch szytych na miarę.

Standardowe rozmiary dostarczane są w ciągu kilku dni. Na pończochy szyte na miarę trzeba poczekać dłużej. Możemy założyć bandaż uciskowy do noszenia do czasu otrzymania pończoch.

Pończochy uciskowe są dostępne w wersjach o różnej sile ucisku, na przykład klasy I, II i III oraz, w wersjach dwuwarstwowych. Pracownik opieki zdrowotnej omówi z Tobą kwestię wymaganej siły ucisku. Pończochy są czasami dostępne w różnych kolorach i stylach, np. z palcami lub bez palców, w formie pełnych pończoch lub podkolanówek ze ściągaczem oraz do kolan i za kolana.

## Co zrobić w razie problemów?

Jeśli odczuwasz mrowienie w stopach, drętwienie, przebarwienia, reakcje alergiczne na pończochy, duszności lub zwiększony ból nóg, zdejmij pończochy i jak najszybciej poinformuj o tym pielęgniarkę lub lekarza rodzinnego.

W razie innych problemów zwróć się o poradę do lekarza ogólnego.

## Rozwiązania alternatywne

Pończochy uciskowe nie są magicznym rozwiązaniem i przynoszą efekty dopiero po dłuższym czasie stosowania.

Inne dostępne metody leczenia zależą od schorzenia, na które się leczysz. Lekarz omówi z Tobą dostępne opcje, a więcej informacji na ich temat znajdziesz w naszych pozostałych ulotkach.

## Najczęściej zadawane pytania dotyczące pończoch uciskowych

### Czy muszę nosić pończochy przez cały czas?

Twoje nogi zaczynają puchnąć po wstaniu z łóżka. Pończochy pomagają temu zapobiec. Jeśli masz problemy z obrzękiem nóg, musisz poprosić o poradę swojego lekarza rodzinnego lub pracownika opieki zdrowotnej.

## **Czy w razie potrzeby mogę zdjąć pończochy?**

Jeśli jesteś w stanie zdjąć pończochy, możesz to zrobić, na przykład, aby wziąć prysznic. Jeżeli pończochy są przeznaczone do leczenia owrzodzenia, osoba prowadząca leczenie udzieli Ci porady na ten temat.

Możesz także zdjąć pończochy do łóżka, ale pamiętaj, aby je założyć rano, zanim wstaniesz.

## **Co jeśli nie mogę zdjąć pończoch?**

Możesz bezpiecznie spać w pończochach, o ile jest to dla Ciebie wygodne. Twój pracownik opieki zdrowotnej przekaze Ci porady na ten temat.

## **Co jeśli nie mogę założyć pończoch?**

Możliwe, że osoba przepisująca pończochy uciskowe pomoże Ci je założyć. Poproś pracownika służby zdrowia o poradę w tej sprawie.

## **Jak często należy zmieniać pończochy?**

Ważne jest, aby pończochy przez cały czas zapewniały odpowiednie wsparcie. Oznacza to, że nowe pończochy potrzebne są co 3–6 miesięcy, w zależności od producenta.

## **Czy muszę ponownie zmierzyć nogi?**

Jeśli rozmiar nóg ulegnie zmianie, należy zmierzyć je ponownie. Jeśli obwód nogi się zmniejszył, pończochy w dotychczasowym rozmiarze mogą nie spełniać swojej funkcji. Jeśli obwód nogi się zwiększył, a pończochy stały się zbyt ciasne, może to doprowadzić do uszkodzenia skóry.

## **Dalsze informacje**

Więcej informacji można znaleźć na następującej stronie internetowej:

### **NHS Choices**

<http://www.nhs.uk/Conditions/Leg-ulcer-venous/Pages/Treatment.aspx>

## Dane kontaktowe Zespołu ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg

**01384 321425** (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku)

Zespół ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg  
Brierley Hill Health and Social Care Centre  
Venture Way  
Brierley Hill  
DY5 1RU

Numer główny szpitala Russells Hall Hospital: 01384 456111

**Tę broszurę można pobrać lub wydrukować na stronie:**

<http://dgft.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-leaflets/>

Uwagi na temat tej broszury informacyjnej należy kierować mailowo na adres: [dgft.patient.information@nhs.net](mailto:dgft.patient.information@nhs.net)

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru vă rugăm să sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ براہ مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔