



Open been

Deze folder geeft u informatie over de behandeling van een open been (= wond aan het onderbeen; medische term: ulcus cruris). Ook staan in deze folder oefeningen en adviezen die het herstel bevorderen. Meer informatie ontvangt u zo nodig van de dermatoloog, (wond)verpleegkundige of doktersassistente. Met vragen of problemen kunt u bij haar/hem terecht.

Wat is de oorzaak van een open been?

De voornaamste oorzaak voor het ontstaan van open benen is het ophopen van vocht in het onderhuidse weefsel van de benen. Of deze ophoping van vocht nu ontstaat door onvoldoende werking van aderen óf onvoldoende gebruik van kuitspieren (te weinig beweging) maakt voor de behandeling geen verschil.

Wat zijn de verschijnselen?

- Moe en zwaar gevoel in de benen
- Dikke enkels door vochtophoping
- Uitgezette adertjes of spataderen zichtbaar
- Bruine verkleuring en eczeemplekken op de onderbenen
- Wond die veel vocht produceert

Behandeling

Na overleg met uw dermatoloog heeft u toestemming gegeven voor de behandeling. Deze is met name gericht op het kwijtraken van teveel aan vocht in de benen. Dit gebeurt door extra druk op de onderbenen uit te oefenen, waardoor het vocht naar boven wordt gedruwd en kan worden uitgeplast.

Deze extra druk wordt aangebracht door:

- zwachtels in combinatie met;
- oefeningen waarbij de kuitspieren aangespannen worden

Zwachtels

De zwachtels worden zodanig om het been gewikkeld dat zij een stugge koker vormen. Deze koker is niet elastisch. Dat wil zeggen dat, wanneer u uw kuitspieren niet gebruikt, er geen druk door de zwachtels wordt uitgeoefend. De zwachtels kunnen daarom niet afknellen.

U moet de zwachtels ook 's nachts omhouden. Het zwachtelen van een been duurt ongeveer vijftien minuten. Dit zwachtelen en de wondverzorging wordt gedaan op de polikliniek Dermatologie, eventueel in combinatie met thuiszorg.



Spieroefeningen

De zwachtels oefenen pas druk uit op het moment dat u uw kuitspieren gaat gebruiken. Bij het aanspannen van deze spieren komen zij in contact met de stugge wand van de zwachtelkoker. Deze geeft weerstand en tegendruk die de normale druk van het aanspannen van de kuitspieren versterken.

U begrijpt dat het van groot belang is dat u tijdens het dragen van de zwachtels vaak de kuitspieren aanspant. Dit kunt u bereiken door veel te lopen en door een aantal oefeningen te doen.

Doe deze oefeningen bij voorkeur 10-30 minuten per dag:

- draai tien keer met de voet rondjes
- breng tien keer de tenen met gestrekt been zover mogelijk naar uw knie toe en breng de tenen daarna zover mogelijk terug naar de vloer (trapnaaimachine beweging)
- schrijf de letters van het alfabet met uw voet

Lang stilstaan of lang zitten is slecht voor de bloedafvoer en moet u dus vermijden.

Controle

De zwachtels gaan na verloop van tijd minder strak zitten. Zij moeten daarom iedere week en meestal zelfs tweemaal per week opnieuw aangelegd worden.

Het is mogelijk dat de zwachtels in het begin afzakken doordat er veel vocht uit het been verdwijnt, waardoor de omvang van het been kleiner wordt. Neem in dat geval contact op met de polikliniek Dermatologie voor een vervroegde afspraak voor het opnieuw aanleggen van de zwachtels.

Bijna alle open benen zijn te genezen. De behandeling duurt in het algemeen enkele weken tot maanden.

Adviezen voor thuis

- Het is verstandig iedere dag minimaal een half uur te wandelen, waarbij u de voeten goed moet afrollen. Draag daarbij de zwachtels of de elastische kous, ook als het warm weer is.
- Draag goed passende platte schoenen. Hoge hakken verhinderen een goede pompwerking van de kuitspieren.
- Als u zit moet u uw been hoogleggen en verhoog zo mogelijk ook het voeteneinde van het bed iets.
- Sta niet lang achter elkaar stil, verzet de benen regelmatig waarbij u de kuitspieren gebruikt.
- De zwachtels moet u dag én nacht dragen.
- Tijdens de lichamelijke verzorging mag u de zwachtels niet afdoen en mogen de zwachtels niet nat worden.
- Houd uw teennagels kort, schakel zo nodig een pedicure in.
- Voorkom of bestrijd overgewicht.
- Rook niet.
- Vermijd knellende kleding.
- Zakken de zwachtels af, neem dan contact op met de poli Dermatologie.



Therapeutische elastische kousen

Nadat het open been genezen is, krijgt u meestal het advies de rest van uw leven een elastische kous te gaan dragen om te voorkomen dat in de toekomst opnieuw een open been ontstaat. De werkelijke oorzaak – het niet goed sluiten van de kleppen in de aderen – is niet te verhelpen.

De kousen moet u ongeveer elke 14 maanden vernieuwen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust aan de behandelend dermatoloog, (wond)verpleegkundige of doktersassistente.

Bereikbaarheid

Polikliniek Dermatologie, Gelre ziekenhuizen Apeldoorn, route 146

- Maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
- Tel: 055 – 581 81 55

Polikliniek Dermatologie, Gelre ziekenhuizen Zutphen, route 13

- Maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
- Tel: 0575 – 592 826