

Chirurgie

# TED-kousen gebruiken

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

## In het kort

- U bent geopereerd en gaat de TED-kousen gebruiken.
- TED-kousen worden gebruikt om trombose te voorkomen.
- Uw been wordt gemeten om de juiste maat kousen te kiezen.
- Er is een manier om het aantrekken van de kousen makkelijker te maken.
- Regelmatig bewegen is belangrijk om de kans op trombose kleiner te maken.
- Bij klachten neemt u contact op met de polikliniek Chirurgie.

## Wat zijn TED-kousen?

TED-kousen zijn kousen die na bepaalde operaties worden gebruikt om trombose te voorkomen. Trombose is een verstopping in de ader door een bloedprop.

TED-kousen zorgen dat de druk in het been goed verdeeld is. De doorstroming van het bloed in de benen wordt verbeterd en hiermee wordt de kans kleiner op trombose (bloedprop in een ader) en oedeem (vocht in de onderbenen).

Het is belangrijk dat de druk op de juiste plaats wordt gelegd. De verpleegkundige meet daarom uw been op om de juiste kous te kiezen. Tot zes weken na uw verblijf in het ziekenhuis kunt u nog trombose en oedeem krijgen, daarom raden wij u aan de kousen tot zes weken na de operatie overdag te dragen.

## Aantrekken van de kousen

Er is geen verschil tussen een linker- en rechterkous.

TED-kousen kunnen niet aangetrokken worden zoals gewone kousen. Er is een manier om het aantrekken van de TED-kousen makkelijker te maken.

- Steek uw hand in de kous tot aan de hiel;
- Keer de kous tot aan de hiel binnenstebuiten;
- Trek het stuk dat niet binnenstebuiten gekeerd is over de voet en de hiel;
- Zorg ervoor dat de hiel goed in het midden van de koushiel zit;
- Trek de kous helemaal omhoog;
- Vouw de bovenkant van de kousen niet om;
- Trek alle rimpels van de kous glad om de huid niet te beschadigen;
- Het is belangrijk dat er genoeg ruimte voor de tenen is. Trek anders de kous bij de tenen iets uit om de tenen meer ruimte te geven.

Rol de kousen niet op bij het aantrekken. Hierdoor wordt het moeilijker de kous aan te trekken. U kunt ook een aantrekhelp (Easy-Slide) gebruiken. Deze kunt u kopen bij de thuiszorgwinkel.

## Goed om te weten

Probeer regelmatig te bewegen of oefeningen te doen. Hiermee wordt de kans kleiner op trombose.

Onderhoud van de kousen:

- Was de kousen elke twee of drie dagen met de hand of op het handwasprogramma in de

wasmachine. Gebruik een wasmiddel voor fijne was of handwas. De elasticiteit van de kousen blijft goed tot 30 keer wassen.

- Smeer uw benen niet in met zalf, olie of andere vette crèmes. Anders kunnen de kousen minder soepel worden.

## Direct contact opnemen

Bekijk de huid elke dag op roodheid, blaren en wondjes en neem contact op:

- als u zich zorgen maakt over hoe uw huid eruit ziet;
- als u pijn krijgt aan uw tenen, hiel of knieholte;
- als u een pijnlijke, harde, rode kuit heeft.

## Vragen

Heeft u nog na het lezen van deze folder vragen of opmerkingen? Bespreek deze dan met uw arts of de verpleegkundige van de afdeling.

Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur telefonisch te bereiken via 071 582 8045.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne in Leiden heeft routenummer 40.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne in Leiderdorp heeft routenummer 85.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne in Alphen aan den Rijn heeft routenummer 33.

Als u al bekend bent op het Wondcentrum, kunt u voor vragen contact opnemen met het Wondcentrum op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30:

Wondcentrum, locatie Leiderdorp: telefoonnummer 071 582 8092

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne in Leiderdorp is bij spoed buiten kantoortijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.