

**HARTMANN**



# Odborný rádce Kompresivní terapie

Praktické rady pro pacienty  
s onemocněním žilního systému



# Kompresivní terapie

**Kompresivní terapie** slouží k prevenci a léčbě onemocnění žil a lymfatických cév.

Cílem je **redistribuce krve v končetinách** (omezení průtoku chorobně změněnými povrchovými žilami, zvýšení průtoku hlubokým žilním systémem) a **zlepšení cirkulačních poměrů**. Tím je dosaženo i zlepšení lokálních podmínek pro hojení rány.

## Pro koho je kompresivní léčba určená?

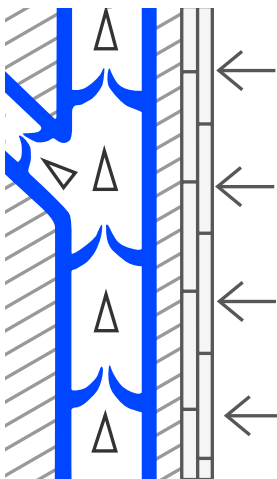
Léčba kompresivní terapií je spolehlivá a je ověřena mnoha lety. Mezi hlavní přínosy patří jednoduchost aplikace, prokazatelné výsledky a také to, že se jedná o metodu neinvazivní.

Kompresivní terapie napomáhá k návratu správné funkce žilního a lymfatického oběhu, především v oblasti dolních končetin. Mezi hlavní indikace této léčebné metody patří varixy (křečové žíly), bércové vředy, poruchy mízního oběhu a nedostatečná žilní funkce.

Pro kompresivní terapii jsou používány hlavně pružné bandážovací materiály. Vývojem se od původních jednoduchých bavlněných tkanin došlo až k používání současných bandáží s příměsí nylonu, mikrovlákna a lycry, které eliminují diskomfort a mají vyšší podpůrný efekt.

## Kombinace kompresivní terapie

Mezi nejčastěji léčené problémy patří chronická žilní choroba, která může vést až ke vzniku bércevého vředu nebo být důvodem ke špatnému hojení rány jiné etiologie. Často je tak spolu s kompresivní terapií aplikována místní terapie chronické rány, zejména vlhké krytí ran.



U onemocnění žilního systému je naprosto nezbytná důsledná zevní komprese. Zevní komprese je také základem léčby bércevého vředu žilního původu. Mechanismus účinku zevní komprese je jednoduchý. Obvaz obepíná končetinu po celém jejím obvodu natolik pevným tlakem, že se chorobně rozšířené žíly opět zúží a díky tomu se žilní chlopně stávají domykavými, mohou se opět uzavírat, a tím se zvýší rychlost proudění žilní krve a normalizuje se zpětný návrat krve směrem k srdci.

Obnovou žilního návratu se z poškozené tkáně postupně odvádějí i odpadní látky a přebytečná tkáňová tekutina, tím dochází ke zmenšení otoků a lepšímu hojení bércevého vředu. Kompresivní obvaz současně slouží i jako pevná podpora svalů dolní končetiny, což zlepšuje výkon přirozené žilní pumpy, svalů a kloubů. Ve spojení s aktivním

Působením tlaku kompresivního obvazu se žíly zúží, žilní chlopně se stávají domykavými, mohou se uzavírat a zpětný transport žilní krve se normalizuje.

pohybem tak kompresivní obvaz přináší pacientovi již po prvním přiložení znatelnou úlevu. Platí, že čím více se v obvazu pohybujete, tím větší je účinek léčby.

Přikládání kompresivního obvazu je uměním, kterému se dá naučit, potřebuje ovšem jistý trénink. Následující rady by Vám při tom měly pomoci a zároveň by měly zabránit častým chybám.

Kompresivní obvaz by se měl přikládat ráno vleže ještě před svěšením končetin z postele dolů, tedy ještě před tím, než se žilní systém opět naplní krví.

K samotnému přiložení obvazu by měla být končetina v oblasti kotníku a kolena postavena do pravého úhlu.

V závislosti na obvodu končetiny jsou pro bandáže bérce nejhodnější obinadla o šířce 8 cm nebo 10 cm, pro bandáže stehna je vhodné obinadlo o šířce 12 cm.

Uchopte obinadlo do ruky tak, aby jeho srolovaná část ležela nahoře a ukazovala směrem ven. Jen tak se dá obinadlo na končetině odvíjet.



správně



nesprávně

Při přikládání obinadla ho odvíjejte bezprostředně na kůži a obě strany obinadla natahujte rovnoměrně ve směru odvíjení. Obinadlo nevzdalujte od končetiny, jinak se oba kraje budou napínat nerovnoměrně a vzniknou záhyby, které mohou škrtnit.

Správný tlak obvazu můžete kontrolovat podle toho, že prsty na nohou během přikládání obvazu nejdříve lehce zmodrají, při chůzi však získají zpět svoji přirozenou barvu.

Noha se obvazuje vždy celá, včetně chodidla, od prstů a přes patu, aby se stagnující krev vytlačovala pouze směrem vzhůru. Jednotlivé otáčky by se měly překrývat asi ze dvou třetin.



správně



nesprávně

Je výhodné, přiloží-li Vám obvas druhá osoba, protože tak lze lépe zabezpečit správné rozložení tlaku a obvas navíc i lépe sedí.

Dobře přiložený obvaz by měl poskytovat pocit bezpečné opory a bolesti by měly ustát. Nestane-li se tak, nebo objeví-li se dokonce nová bolest, která ani po chvilkovém přecházení nezmizí, je nutno obvaz sejmout a přiložit znovu.

## Přiložení kompresivního obvazu

Existuje řada technik bandážování, uvádíme jednu z možností.

### Obvaz lýtka

Záleží na objemu končetiny, ale na obvaz lýtka potřebujeme 2–4 ks obinadla dlouhého 5 m (standardní délka obinadel na trhu).



Nastavte nohu v kotníku do pravého úhlu a začněte první otáčkou nad prsty vždy **zvnitř směrem ven**.



Po 2–3 otáčkách kolem střední části chodidla obtočte obinadlem patu a obinadlo ved'te přes vnitřní kotník zpět k nártu. Další otáčkou přes střed chodidla zafixujte spodní okraj otáčky kolem paty.



Další otáčkou nad kotníkem zafixujte horní okraj otáčky kolem paty.



Další 2 otáčky ved'te hustě nad kotníkem (otáčky se musí alespoň ze 2/3 překrývat)...



...a potom ve strmých otáčkách přes celé lýtko až pod koleno. Při kopírování tvaru končetiny jej ved'te opět dolů a překryjte mezery mezi jednotlivými otáčkami. Konec obinadla zafixujte náplastí.



Druhé obinadlo přiložte na kotník protiběžně k obinadlu prvnímu, **zvenku směrem dovnitř**.



Veďte jednotlivé otáčky hustě od kotníku směrem ke kolenu. Otáčky se musí alespoň ze 2/3 překrývat. Všechny mezery mezi otáčkami musí být překryty (nesmí být vidět kůže).



Celou dobu dávejte pozor, aby se obinadlo na bérce odvíjelo a natahovalo pouze ve směru odvíjení, a po celou dobu přikládání obinadla nesmíte ztratit kontakt s kůží.



Hotový obvaz zafixujte náplastí.



## Obvaz stehna

Zaleží na objemu stehna, většinou potřebujeme další 2–4 kusy 5m obinadla. Na celou dolní končetinu tedy 4–8 kusů 5m obinadel. Aby bandáž na stehně lépe držela, obinadla opět přiložte protiběžně. Pokud chcete zavázat celou dolní končetinu včetně stehna, začněte stejně jako u bandáže lýtky a pokračujte až k obr. na předchozí straně (viz obvaz lýtky).



Navažte na bandáž lýtky, obinadlo ved'te **zvenku směrem dovnitř**. Koleno zůstává ohnuto v úhlu 90 °.



Aby kolenu zůstala možnost pohybu, ved'te osmičkové otáčky kolem česky nad i pod kolenem, až je celé koleno překryto obvazem.



Další otáčky ved'te strmě po stehně až do třísla. Konec obinadla zafixujte náplastí. Další obinadlo začněte přikládat na stehno v protiběžném směru (tedy **zevnitř směrem ven**) a jednotlivé otáčky ved'te hoblinovým způsobem směrem nahoru do třísla tak, aby se překrývaly nejméně ze dvou třetin.



Hotový obvaz zafixujte náplastí.

Pozn.: Obrázky znázorňují přikládání obinadla druhou osobou. Jeho samo-přikládání se provádí naprosto stejným způsobem, ale přirozeně s opačným držením obinadla. Účinný kompresivní obvaz musí končetinu velmi pevně obepínat, aby se zúžily rozšířené žíly. Přitom platí, že čím méně je obvazový materiál poddajný, tím silnější je tlak, který působí dovnitř na žíly.

# Dělení obinadel

**Krátkotažná obinadla** jsou málo elastická. Po jejich aplikaci je dosaženo nízkého klidového tlaku, tedy tlaku po aplikaci, a vysokého pracovního tlaku, který obinadlo na končetině vyvolá při svalové práci (Idealflex, Idealast Color kohezivní, Idealast-haft).

**Dlouhotažná obinadla** jsou dobře roztažná. Klidový tlak je vysoký, zatímco pracovní tlak je kvůli poddajnosti nízký (Idealtex).

## Produkty vhodné pro léčbu kompresivní terapií

### Kompresivní systémy

Kompresivní punčochy se dělí **do čtyř tříd dle velikosti kompresního tlaku**, který vyvolávají:

1. třída se používá jako prevence rozvoje varixů a pro udržení stavu po operacích – Cambren C.
2. třída je určena pro zátěžová období (např. dlouhé stání) a pro rekonvalescenci po skleroterapii či po operaci varixů.
3. třída je určena zejména pro léčbu chronické žilní nedostatečnosti.
4. třída se používá při těžkých otocích a lymfedému.

**Pokud přikládáme obinadlo nad kožní lézi, je třeba zachovat správný postup:**

Ránu překryjeme vhodným primárním a sekundárním krytím. Na končetinu navlečeme například elastický hadicový obvaz Coverflex Fast. Překryjeme vatou a poté aplikujeme krátkotažné obinadlo.

Důležitou součástí kompresivní terapie je také přiměřená fyzická aktivita, která zlepšuje oběhový systém – **speciální cviky či pravidelné procházky.**

## Krátkotažná obinadla

Svojí relativně malou tažností vyvíjejí tlak, který postačuje k tomu, aby ovlivnil patologické poměry i v hlubokém žilním systému. Navíc se dobře přizpůsobují změnám obvodu končetiny po zahájení léčby. **Tato obinadla se nemusejí snímat ani na noc a celkem mohou zůstat na končetině až 3 dny. Obvazy z neelastických obinadel se používají k zahájení i k pokračování léčby** – eventuálně až do doby úplného ústupu otoku, popřípadě vyhojení vředu. Takový obvaz může po zaučení v průběhu léčby přikládat pacient.

Obinadla neelastická (s krátkým tahem) jsou málo pružná, a proto je bez obav můžeme více utáhnout – jinak by sjížděla.

**Charakteristika krátkotažných obinadel:**

- jsou neelastická (nepružní)
- mají silný efekt na hluboký žilní systém
- vhodné na kónické části těla
- vhodné na použití při odpočinku a přes noc

## Idealflex®

### Trvale elastické krátkotažné obinadlo

**Je vhodné k ošetřování akutních a chronických onemocnění žilního a lymfatického systému u mobilních i imobilních pacientů.**

Obinadlo je vhodné k zahájení i k pokračování léčby a je možné ho přikládat až do doby úplného ustoupení otoku, případně vyhojení vředu.

Krátkotažné obinadlo Idealflex lze použít případně i jako podpůrný a odlehčovací obvaz při poškození pohybového aparátu. Lze ho využít i jako sportovní bandáž a k připevnění dlah.



#### Velikost

délka 5 m v napnutém stavu

6 cm

8 cm

10 cm

12 cm

15 cm

20 cm

*Zdravotnický prostředek.  
Čtěte pozorně informaci na obale.*

## Idealast®-haft Color latex free

### Krátkotažné kompresivní obinadlo s kohezivním efektem

**Samodržící** obinadlo s tažností 90 % a vysokou propustností vzduchu. Jednotlivé vrstvy dobře drží spolu, aniž by se slepovaly s kůží, ochlupením nebo oblečením. Bavlněná vlákna transportují vlhkost pryč od kůže.

Bavlněné obinadlo je oboustranně mikrobodově impregnováno a nabízí se v modré a červené barvě.

Je sterilizovatelné, a to i ozařováním a je možné ho jednou až dvakrát vyprat v ruce.

Obinadlo je vhodné pro středně silnou kompresi, jako sekundární obvaz na rány a k fixaci dlah. Můžeme jej přikládat také jako podpurný a odlehčovací obvaz při poškozeních pohybového aparátu, jako sportovní bandáž nebo jako ochranu obvazů.



*Zdravotnický prostředek.  
Čtěte pozorně informace na obale.*

#### Velikost

**barva modrá** - délka 4 m  
v napnutém stavu

4 cm

6 cm

8 cm

10 cm

**barva červená** - délka 4 m  
v napnutém stavu

4 cm

6 cm

8 cm

10 cm

## Dlouhotažná obinadla

**Dlouhotažná** obinadla jsou dobře roztažná. Klidový tlak je vysoký, zatímco pracovní tlak je kvůli poddajnosti nízký (Idealtext).

Tento typ obinadel není vhodný pro léčbu venózního bércevého vředu. Dlouhotažné obinadlo nedokáže ovlivnit stav hlubokého žilního systému, působí jen na povrchový žilní systém.

**Dlouhotažná obinadla jsou vhodná pouze pro léčbu pohybového aparátu, vymknutí kloubů nebo na sportovní úrazy.**

**Používají se pouze u mobilních pacientů pouze přes den.**

**Charakteristika dlouhotažných obinadel:**

- jsou elastická – pruží
- mají nízký pracovní a příliš vysoký klidový tlak
- mají slabý efekt na hluboký žilní systém
- **jsou absolutně nevhodná pro imobilní pacienty**
- mohou způsobit omezení zásobování periferie tepennou krví

## Idealtex®

### Dlouhotažné kompresivní obinadlo

Elastické dlouhotažné obinadlo, které vytváří lehkou a střední kompresi s nízkým pracovním a vysokým klidovým tlakem. Vytváří rovnoměrný trvalý tlak, který působí pouze na povrchové žíly. Dobře se přizpůsobuje tvaru končetiny. Tažnost 115 %.

**Používá se jako podpurný obvaz pohybového aparátu (na klouby) a na doléčení onemocnění žilního systému.**

Nové bezlatexové složení je bezpečné i pro alergiky, je prodyšné a příjemné na kůži. Díky vysoké elasticitě pevně drží a nesjíždí.



#### Velikost

délka 5 m v napnutém stavu

8 cm

10 cm

12 cm

14 cm

Zdravotnický prostředek.  
Čtěte pozorně informaci na obale.



## Další doporučení pro léčbu

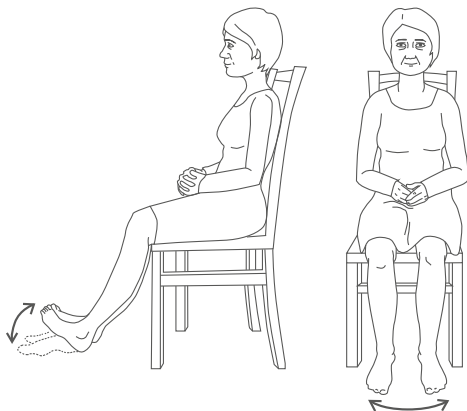
### Venoaktivní léky

K doplnění léčby onemocnění žilního systému lze užívat venoaktivní léky, které zpevňují žilní stěnu a zlepšují návrat žilní krve a odtok mízy. I o této léčbě musí rozhodnout lékař.

### Zůstaň v pohybu

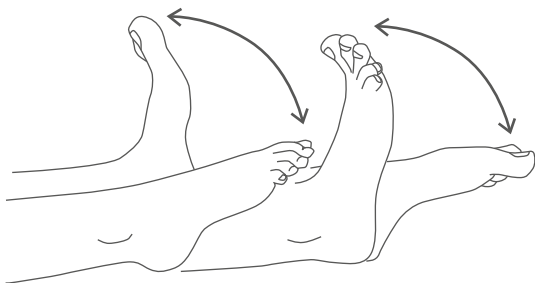
Nezbytnou součástí léčebného režimu by měla být i přiměřená fyzická aktivita. Práci svalové pumpy při pohybu totiž dochází ke zlepšení oběhových poměrů v končetinách. Zařaďte do svého programu pravidelné procházky, lehká cvičení, dle možností i jízdu na kole. Zkuste si během dne alespoň 30 × stoupnout na špičky, zhoupnout se ze špičky na patu nebo kroužit nohama.

Zkuste si během dne alespoň 30krát stoupnout na špičky, zhoupnout se ze špičky na patu nebo kroužit nohama v kotnících. Uvádíme i další účinné a jednoduché cviky:

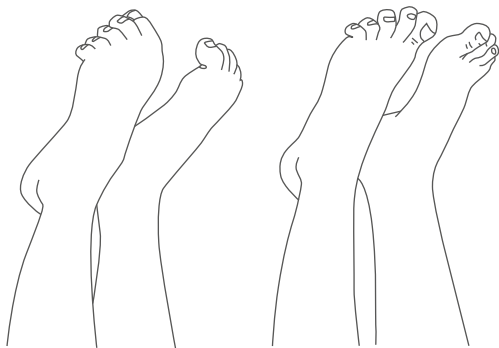


Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.

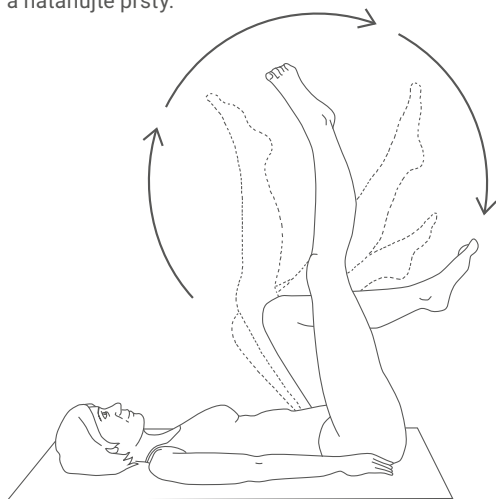
Vsedě se opřete o paty a špičkami pohybujte do stran.



Vleže propínejte a krčte špičku střídavě jedné a druhé nohy.



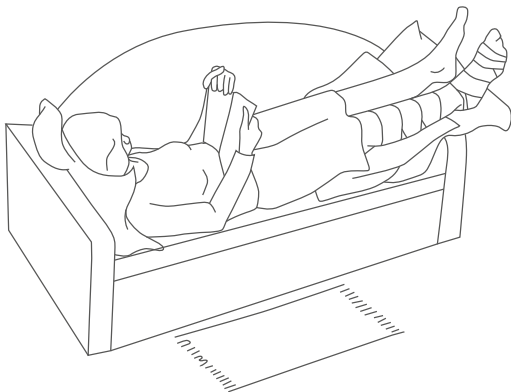
Vleže se zvednutými končetinami krčte a natahujte prsty.



Vleže simulujte jízdu na kole.

## Elevace končetin

Při onemocnění žilního systému dolních končetin pomáhá zvednutí dolních končetin nad úroveň srdce v době klidu, spánku a odpočinku. Položte si nohy 3–5krát denně na dobu 5–10 minut do zvýšené polohy. Prospěšné je i podložení postele v nohách o 10 cm.

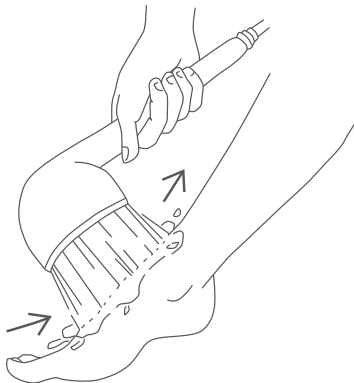


## Strava a tělesná hmotnost

Dbejte o pestrost stravy a udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost. Důležité je i pravidelné vyprazdňování.

## Masáže studenou vodou

Masáže studenou vodou trénují cévní systém a přispívají ke zlepšení návratu krve k srdci.



## Co je škodlivé?

- Dlouhé stání a sezení
- Působení vyšších teplot (sauna, horké lázně a koupele). Nikdy nepokládejte nohy na přímé zdroje tepla
- Když škrťí oděv, zvláště punčochy a ponožky
- Škodlivé je i nošení vysokých podpatků, ale vhodné nejsou ani boty úplně nízké, bez podpatků. Noste pohodlnou obuv
- Kouření
- Vyvarujte se drobných poranění

# Přehled produktů pro kompresivní terapii platný k 1. 1. 2023

	Kód SÚKL	Rozměry	ks v balení	Konečná cena (Kč)	Úhrada (Kč)	Doplatek (Kč)
<b>Idealtex®</b> Elastická dlouhotažná obinadla Tažnost 115 % 	5010036	8 cm × 5 m	1 ks	<b>29,48</b>	29,48	bez doplatku
	5010034	10 cm × 5 m	1 ks	<b>36,89</b>	36,89	bez doplatku
	5010040	12 cm × 5 m	1 ks	<b>41,83</b>	41,83	bez doplatku
	5010038	14 cm × 5 m	1 ks	<b>45,52</b>	45,52	bez doplatku
<b>Idealflex®</b> Trvale elastická krátkotažná obinadla Tažnost 80 % 	5009921	6 cm × 5 m	1 ks	<b>29,67</b>	29,67	bez doplatku
	5009922	8 cm × 5 m	1 ks	<b>39,51</b>	39,51	bez doplatku
	5009923	10 cm × 5 m	1 ks	<b>49,14</b>	49,14	bez doplatku
	5009924	12 cm × 5 m	1 ks	<b>58,62</b>	58,62	bez doplatku
	5011949	15 cm × 5 m	1 ks	<b>66,24</b>	66,24	bez doplatku
	5011950	20 cm × 5 m	1 ks	<b>78,50</b>	78,50	bez doplatku
<b>Idealast®-haft latex free</b> Trvale elastická krátkotažná obinadla s kohezním efektem Tažnost 90 % 	5009929	6 cm × 4 m	1 ks	<b>84,94</b>	23,73	61,21
	5009930	8 cm × 4 m	1 ks	<b>105,91</b>	31,64	74,27
	5009931	10 cm × 4 m	1 ks	<b>124,54</b>	39,56	84,98
	5009932	12 cm × 4 m	1 ks	<b>150,14</b>	47,47	102,67

	Kód SÚKL	Rozměry	ks v balení	Konečná cena (Kč)	Úhrada (Kč)	Doplatek (Kč)
<b>Coverflex® fast</b> Elastické hadicové obvazy 	5009965	3,5 cm x 10 m, vel. 1	1 ks	<b>419,51</b>	419,51	bez doplatku
	5009966	5 cm x 10 m, vel. 2	1 ks	<b>459,97</b>	459,97	bez doplatku
	5009967	7,5 cm x 10 m, vel. 3	1 ks	<b>527,97</b>	527,97	bez doplatku
	5009969	10,7 cm x 10 m, vel. 4	1 ks	<b>785,30</b>	785,30	bez doplatku
	5009968	17,5 cm x 10 m, vel. 5	1 ks	<b>1018,39</b>	1018,39	bez doplatku
<b>Omnifilm®</b> Unikátní, snadno trhatelná, <b>transparentní</b> cívková náplast 	5009907	1,25 cm x 5 m	1 ks	<b>34,90</b>	34,90	bez doplatku
	5009908	2,5 cm x 5 m	1 ks	<b>59,00</b>	59,00	bez doplatku
	5009909	5 cm x 5 m	1 ks	<b>119,00</b>	119,00	bez doplatku

Níže znázorněné produkty nejsou na předpis.

	Číslo výrobku	Rozměry	ks v balení	Doporučená konečná cena (Kč)
<b>Idealast-haft® color</b> Kohezivní krátkotažné obinadlo samodržící na těle Tažnost 90 % 	931090	4 cm x 4 m, modré	1 ks	<b>89,00</b>
	931091	6 cm x 4 m, modré	1 ks	<b>109,00</b>
	931092	8 cm x 4 m, modré	1 ks	<b>129,00</b>
	931093	10 cm x 4 m, modré	1 ks	<b>149,00</b>
	931095	4 cm x 4 m, červené	1 ks	<b>109,00</b>
	931096	6 cm x 4 m, červené	1 ks	<b>115,00</b>
	931097	8 cm x 4 m, červené	1 ks	<b>139,00</b>
	931098	10 cm x 4 m, červené	1 ks	<b>159,00</b>

## POZOR

Kompresivní terapie je určena pouze pacientům s onemocněním žilního systému.

V žádném případě se nesmí aplikovat pacientům trpícím arteriálním bérčovým vředem či diabetickým vředem.

Názorná videa s ukázkou aplikace kompresivní terapie naleznete také na:

[lecbarany.cz/kompresivni-terapie](https://lecbarany.cz/kompresivni-terapie)



Nejnovější informace z oblasti léčby rany najdete na [lecbarany.cz](https://lecbarany.cz)

HARTMANN – RICO a.s.  
Masarykovo nám. 77  
664 71 Veverská Bítýška

V případě dotazů se, prosím, obraťte na naši bezplatnou linku **800 100 150**. Produkty z rádce ale i mnoho dalších je možné zakoupit na webu [www.lekarnahartmann.cz](https://www.lekarnahartmann.cz)



Pomáhá. Pečuje. Chrání.