

Het begrijpen van therapeutisch elastische kousen bij lipoedeem

(om tot de beste keuze te komen)

Het idee om therapeutisch elastische kousen (TEK) te moeten gaan dragen als lipoedeem patiënt om de kwaliteit van leven te behouden en/of te verbeteren is een enorm obstakel en de meerwaarde gaat er voor veel lipoedeem patiënten vaak niet in. Hoe komt dit toch? Is het dragen van compressie producten nu echt zo'n drama of maken wij er een drama van? Uit een recent Brits onderzoek onder 250 lipoedeem patiënten blijkt dat maar 65% TEK krijgt geadviseerd door de behandelend therapeut. Van die 65% zegt 30% baat te hebben bij de therapie. De grootste klacht was dat de kousen niet pasten en pijn deden.²

Gedurende mijn werk als troubleshooter en ontwikkelaar van medische compressieproducten bij een fabrikant van therapeutisch elastische kousen, aanpasbare compressiesystemen (wraps) en innovatieve compressieoplossingen ben ik de afgelopen 12,5 jaar door oedeem(fysio-)therapeuten en bandagisten gevraagd om mee te denken in uiteenlopende situaties. Vaak om problemen op te lossen, maar ook voor advies om de beste compressiezorg aan te reiken voor de desbetreffende patiënt. Velen daarvan waren lipoedeem patiënten al dan niet met een veneuze of lymfatische component. Iedere patiënt heeft een *specifieke hulpvraag* en heeft vanuit de individuele situatie een op maat gemaakte compressieoplossing. Dit maakt het boeiend, interessant, maar ook complex. Het vraagt van de therapeut een 'out of the box' mentaliteit, wat een contradictie lijkt met de wil en eis om volgens richtlijnen te werken.

Inleiding

Lipoedeem is een chronische, niet curabele, veelal progressieve aandoening met soms aanzienlijke morbiditeit. In eerste instantie krijgen patiënten een onevenredige vettoename aan de benen, billen en/of armen. Het blijkt dat diëten en lichaamsbeweging slechts een zeer beperkte invloed hebben op de vorm van het lidmaat.

- **Katinka Rutjens**
VarodemAcademy

De benen kunnen gevoelig zijn en vertonen gemakkelijk blauwe plekken. Dit kan verergeren tot hevige pijn en verminderde mobiliteit, uiteindelijk leidend tot een beperking in activiteiten en verminderd participeren in de maatschappij. Naast fysieke klachten kan lipoedeem ook leiden tot psychosociale klachten. In de literatuur is weinig consistente informatie over lipoedeem te vinden, zowel ten aanzien van de diagnostiek als ten aanzien van de therapie.^{1,6}

Een belangrijk element in de behandeling van lipoedeem is compressietherapie. Dit heeft een positief effect op het voorkomen van extra filtratie naar het interstitium waardoor de lymfevaten ontlast worden.

Als een patiënt naast lipoedeem ook overgewicht en/of een minder goede spierpomp in de kuit heeft kan er een veneuze afvloedstoornis ontstaan, waardoor er oedeem optreedt.

Als een patiënt naast lipoedeem ook overgewicht en/of een minder goede spierpomp in de kuit heeft kan er een veneuze afvloedstoornis ontstaan, waardoor er oedeem optreedt. Compressietherapie in combinatie met kuitspieractiviteit zorgt ervoor dat filtratie beperkt wordt en een normale vochtafvoer plaatsvindt.

Naast de fysiologische verklaring van het nut van compressietherapie heeft het



dragen van compressie ook een positief effect op pijnvermindering en verbetert de bodyshape van de lidmaten.

Binnen het fenomeen lipoedeem kennen we een indeling volgens classificatie en stagering: *-Strößenreuther; Meier -Vollrath en Schmeller: classificatie op basis van huidveranderingen; stage of stadium en -Schrader: classificatie op basis van anatomische lokalisatie; type*). De bestaande indelingen voldoen echter niet om adequate interventies te kunnen toepassen.¹

Er is weinig literatuur beschikbaar over welke drukklasse therapeutisch elastische

kousen in welk stadium van lipoedeem het meest effectief zijn. In Europese richtlijnen (UK³, DL¹³ en NL, wordt wel geschreven dat therapeutisch elastische kousen (TEK) een positieve bijdrage leveren aan circulatieverbetering, pijnmanagement en re-shape van de ledematen!

Volgens de Nederlandse richtlijn Lipoedeem is het advies een lichte klasse 2 kous te gebruiken vanuit het oogpunt 'stimuleren van de circulatie' (veneus, arterieel en lymfatisch). Anders dan nu is opgenomen in het hulpmiddelenkompas TEK⁵ gaat de voorkeur uit naar een kous met naad. Dit om het risico op insnoeringen van de kous rond de enkel te voorkomen. In enkele gevallen voldoet een kous zonder naad.

In de Britse 'best practice guidelines'³ is een wat uitgebreidere uiteenzetting te vinden over de keuze voor compressie in welke situatie, echter voldoet deze ook niet aan de volgende vragen:

- Welke soort elastische kousen: rondgebreed of vlakgebreed?
- Welke drukklasse: klasse 1, 2, 3 of 4?
- Welke uitvoering: korte kous, lange kous, panty of broek?

Stadia volgens Strößenreuther:

Stadium 1: Zachte soepele huid, beginnende verdikking van het vetweefsel

Stadium 2: Stuggere, onregelmatige huid met liposclerose en fibrose, huidverkleuringen en "matras fenomeen" onderhuidse knobbels variërend in grote van walnoot tot appel

Stadium 3: Progressie met groter wordende induraties en meer prominent dan in fase 2, toenemende mobiliteitsproblemen, uitpuilende vetkwabben aan binnenkant dijbeen en knieën

Stadium 4: Lipo-lymfoedeem (oedeem kan zich gaan ontwikkelen in stadium 2 of 3. → Stemmer positief, pitting component aanwezig fibrose / dikte van de huid)

Type volgens Schrader:

Type 1: heupen en billen

Type 2: heupen, billen en bovenbenen tot de knie

Type 3: heupen, billen, bovenbenen en onderbenen

Type 4: armen

Type 5: onderbenen

- In welke situatie: stadium en type lipoedeem?
- De keuze bij co-morbiditeiten, persoonlijke omstandigheden
- Wat is het instap- en wat het uitstapmoment bij elastische kousen?

Er is geprobeerd de summier beschikbare informatie^{1,3,4,5} te combineren met mijn ervaringen als troubleshooter door een praktisch overzicht te maken. Hiervoor wordt onder meer gebruik gemaakt van de stadia en typering van lipoedeem zoals nu gehanteerd worden: Strößenreuther en Schrader met toevoeging van stadium 4 lipo-lymfoedeem.

Soorten therapeutisch elastische kousen

Therapeutisch elastische kousen worden gebreed met elastische garens al dan niet van elastodieën (natuur-rubber) of elasthan (synthetische rubber). Wij kennen 2 soorten therapeutisch elastische kousen: kousen zonder een naad, 'rondgebreed' of 'rondbrei' en kousen met een naad 'vlakgebreed' of 'vlakbrei' genoemd. Deze elastische kousen worden ieder op een andere manier geproduceerd.

Zo bepaalt de trekkracht van de spanningsdraad in een rondgebreed kous de vorm van de kous (van smal op de enkel naar breder op de kuit etc.) en wordt bij een vlakgebreed kous de vorm bepaald door meer of minder breisteken te gebruiken waarbij de elastische inlegdraad spanningsvrij wordt mee gebreed.

Hoe sterker de neiging tot oedeem hoe meer een rondgebreed kous gaat insnoeren rondom het smalste gedeelte van het been of een arm.

De volgende stelregel kan worden gebruikt in de toepassing van rondbrei- en vlakbrei-kousen: Hoe sterker de neiging tot oedeem hoe meer een rondgebreed kous gaat insnoeren rondom het smalste gedeelte van het been of een arm. Dit komt omdat

bij een rondgebreed kous de spanning van het breiwerk op deze punten het hoogste is. Ook grote vormveranderingen in een lidmaat zorgen ervoor dat een vlakgebreed kous de vormverandering wel kan volgen en een rondgebreed kous niet, zodat de laatste insnoeringen geeft.

Therapeutisch elastische kousen die verkeerd zijn gekozen hebben een belemmerende werking op de functionaliteit maar ook op de therapietrouw bij de patiënt. Goed aangemeten, juist gekozen en op het juiste moment ingezette therapeutisch elastische kousen mogen geen pijn doen. Bijna iedere lipoedeem patiënt ervaart pijn bij het voor de eerste keer toepassen van compressie. Zorgvuldig opgebouwde druk gewenning door bijvoorbeeld klittenbandzwachtels (ideaal omdat de patiënt zelf de druk kan bepalen)¹¹ is essentieel voor de therapietrouw en comfort van het uiteindelijke, in de consolidatiefase gekozen, compressieproduct. Onderzoek heeft laten zien dat ook lipoedeempatiënten hogere drukken kunnen verdragen dan dat aanvankelijk gedacht wordt

Drukclassen therapeutisch elastische kousen⁷ Stiffness en Hysteresis¹²

a. In Nederland wordt gebruik gemaakt van de drukclassen indeling volgens de zogenoemde RAL.

Bij het Hohenstein instituut in Duitsland worden therapeutisch elastische kousen getest op verschillende punten, waaronder ook de druk en het drukverloop waaraan de kous moet voldoen, volgens de normalisatie criteria van RAL. Alle therapeutisch elastische kousenfabrikanten op de Nederlandse markt dienen in het bezit te zijn van deze RAL-certificatie.¹⁰

In verschillende landen worden er andere drukklasse variëteiten gehanteerd. Men kan echter stellen dat de meeste Europese landen de RAL-norm hanteren. Het is belangrijk het verschil in drukwaardes in verschillende landen te

kwalificatie	EU waaronder Nederland: RAL (HoSy)	Groot Brittanie (Hatra)	Noord Amerika* (geen testinstituut)	Frankrijk (ITF Asqual)
Drukklasse	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
1	18-21	14-17	20-30	
2	23-32	18-24	30-40	15-20
3	34-48	25-35	40-50	20-36
4	>49		>49-60	>36
*geldig voor rondgebreed kousen				

begrijpen omdat dit de behandelresultaten kan beïnvloeden. Ga eerst na volgens welke kwalificatie de kousen getest en geproduceerd zijn.

In het geval van lipoedeem wordt er vaak gesproken dat een lichte klasse 2 kous afdoende werking heeft. Er zijn fabrikanten die daarom verschillende klasse 2 kousen in zowel kousen met naad als zonder naad, in hun assortiment hebben.

- b. Naast de drukklassen wordt er ook gewerkt met 'stiffness', of met een ander woord weerstandscoefficiënt waarmee de stijfheid van het materiaal wordt bedoeld. Stiffness is onder te verdelen in laag, gemiddeld en hoog. Bij een grote oedeemneiging, meer filtratie naar het interstitium en slechtere afvoer via de lymfvezels, hoe meer stiffness wordt verlangd. Vaak wordt gesteld dat een kous met een lage stiffness meer comfort in het dragen geeft dan een kous met een hoge stiffness wanneer de patiënt minder mobiel of immobiel is.
- c. Naast druk en stiffness is er een derde karakteristiek de zogenoemde Hysterese, of de 'strokerigheid' van de kous. De hysteresis wordt onder meer bepaald door de wrijving van de verschillende draden die in het breiwerk van een kous zijn verwerkt. Daar komt bij dat natuurrubber van nature een hogere hysteresis heeft dan kunststof.

Volgens de UK richtlijn hebben stadium 1 lipoedeem patiënten voldoende druk aan een klasse 1 kous met een lage stiffness. In verband met de Nederlandse vergoedingen van TEK vanaf klasse 2, kan men in Nederland kiezen voor een lichte klasse 2 kous met een lage stiffness. Ervaring heeft echter laten zien dat als een kous met lage stiffness wordt ingezet bij lipoedeem patiënten met een veneuze component deze gaat knellen op het been omdat de tegendruk van de breidraden niet voldoende is om zwelling tegen te houden, waardoor niet meer van comfort gesproken kan worden.

Vanaf stadium 2 en 3 moet gekeken worden of er zichtbaar verschijnselen zijn van Chronisch Veneuze Insufficiëntie (CVI). Afhankelijk van mobiliteit en activiteit wordt gekozen voor een klasse 2 met gemiddelde of hoge stiffness. Stadium 4 lipoedeem vraagt minimaal een drukklasse 3 kous met hoge stiffness.

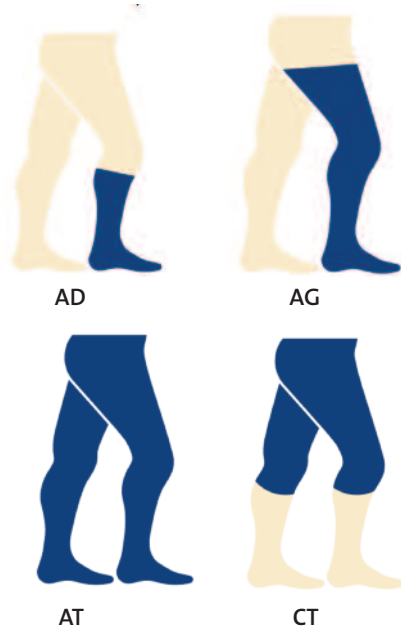
Afhankelijk van de morfologie van het lidmaat met wel of geen plooiën of vocht pockets wordt gekozen voor een rondgebreide of vlakgebreide kous.

Een praktisch schema: 'kieswijzer therapeutisch elastische kousen bij lipoedeem' is in ontwikkeling en zal worden aangeboden in een latere editie van O².

Uitvoeringen elastische kousen

De meest gekozen uitvoering is de korte kous of de zogenaamde AD kous. Compressie op de kuit is het belangrijkste als het gaat om het beïnvloeden van de bloedcirculatie.¹

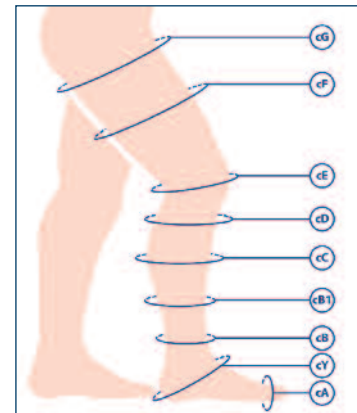
Naast de korte kous is er de lange kous (AG) en de panty (AT). Bij bovenbenen die sterk naar boven uitlopen is een lange kous geen optie omdat de kous snel wil afzakken. Vaak wordt een combinatie gemaakt in uitvoeringen om het aantrekken te vergemakkelijken en comfort te vergroten. Een AD kous met een Capri-model broek (CT; van kuit naar taille) trekt makkelijker aan dan een volledige panty. Of een AD wordt gecombineerd met een CG kous (van kuit naar lies).



Het aantrekken van kousen wordt vaak als lastig ervaren. Kousen met een verminderde lengte elasticiteit (rek in de lengte) trekken gemakkelijker aan dan kousen waarin een lange lengte-elasticiteit zit verwerkt, echter zakken kousen met een korte elasticiteit veel gemakkelijker af. Er zijn vele hulpmiddelen die het aan en uittrekken van kousen kunnen vergemakkelijken.

Tegenwoordig zijn er ook compressiebroeken op de markt die de eigenschappen

hebben van elastische kousen terwijl ze niet gebreid worden, maar geknipt en genaaid. Curetex is hiervan een voorbeeld. Het voordeel is dat deze producten in iedere vorm gemaakt kunnen worden en doordat er weinig rek in de lengte zit, ze makkelijk aantrekken.



Om tot de juiste keuze te komen van het optimale compressieproduct voor jouw specifieke lipoedeem patiënt zijn er verschillende parameters die je hiervoor kunt gebruiken:

Parameters van elastische kousen bij lipoedeem:

- Breitechniek: met naad / zonder naad
- Drukklasse 2 of 3: laag / gemiddeld / hoog (in druk)
- Stiffness: laag / gemiddeld / hoog
- Hysteresis: natuurrubber / kunststof
- Lengte-elasticiteit: kort / lang

Voor de aanmeter van therapeutisch elastische kousen is het een uitdaging om verschillende parameters van verschillende soorten elastische kousen te matchen met de zorgvraag van de patiënt. Dit vraagt een behoorlijke productkennis en toch ook wel ervaring. Voor de therapeut is het een uitdaging om de lipoedeem patiënt te begeleiden en 'klaar te stomen' voor het consoliderende werk: de TEK

Om op de eerste vraag in dit artikel terug te komen:

Wanneer een compressie product wordt uitgekozen volgens bovenstaande parameters in de juiste uitvoering en omstandigheid en met de inspanning van de aanmeter om de lipoedeem patiënt te begeleiden en motiveren in het dragen hiervan dan zal er in mijn mening minder 'drama' zijn en kunnen we met ons allen de kwaliteit van leven positief beïnvloeden. ●

Literatuurlijst zie: www.nvfl.nl

Compressie- oplossingen bij lipoedeem

Varodem®, uw partner in compressie.
Samen komen we tot een goede
compressie-oplossing voor uw patiënt.

Denk hierbij aan de vele mogelijkheden
die onze therapeutische elastische
kousen, ons VaroCare® wrap zwachtel-
systeem en de Curetex® en TinkFit®
compressiehulpmiddelen u bieden.

U weet ons te vinden:

info@varodem.nl en www.varodem.nl

VARODEM®

The Compression Company

