

Hilfe zur Selbsthilfe

# SELBSTBANDAGE

Die Kompression ist eines der wichtigsten Elemente im Bereich der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie. Die Eigenbehandlung durch die Manuelle Lymphdrainage und Eigenübungen waren Thema der letzten Ausgaben. An dieser Stelle wird nun das Thema der Selbstbandage aufgegriffen.

•••

## Kompressionsbandagierung selbst gemacht

Wenn Sie einigermaßen beweglich und geschickt sind, so ist es durchaus möglich, den Aufbau einer Kompressionsbandagierung selbstständig nachzumachen. Der Aufbau ist derselbe wie innerhalb der Behandlung durch Ihren Therapeuten.

Zuerst erfolgt die Umwicklung der Zehen/Finger mit Hilfe von elastischen Binden, oder auch schmalen Kurzzugbinden. Im Anschluss daran erfolgt die Bandagierung des Beines/ Armes zuerst mit einer Polsterwatte/ Polsterbinde und dann mit mehreren Kurzzugbinden und ggf. passendem Polstermaterial. Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten zum Aufbau Ihrer individuellen Kompressionsbandage anleiten und üben Sie es gemeinsam mit dem Therapeuten.

•••

## Drüber wickeln

Wenn Ihnen eine „komplette“ Kompressionsbandagierung nicht gelingt, ist eine weitere Möglichkeit eine oder mehrere Langzugbinden über die Kompressionsbestrumpfung anzulegen, um den Kompressionsdruck zu verstärken. Hierbei kann auch Polstermaterial mit unruhigen Oberflächen eingebaut werden.

•••

## Sets für Selbstbandage

Mehrere Hersteller bieten inzwischen Bandagesets zur Anlage der Selbstbandage an. Bei einem Set wird beispielsweise wird eine Bandage um das betroffene Körperteil gewickelt und am Ende mit Klett fixiert. Ein weiteres Beispiel ist ein Set bestehend aus einem angepasstem Kompressionsteil und dazugehörigen Kurzzugbinden. Dies ermöglicht einen konstanten Druckaufbau für die Eigenkompression.

Auch verschiedene Wrap Systeme können selbst angelegt werden und komprimieren das Bein.

Lassen Sie sich zu den verschiedenen Möglichkeiten im Sanitäts-haus beraten.

•••

## Vor und Nachteile

Zu den Vorteilen zählen ganz klar, dass Sie Therapiepausen selbstständig überbrücken können. Das Leben, in Form von Urlaub/ Krankheit/ Terminengpässen etc. kann dazu führen, dass die Therapie kurzzeitig unterbrochen werden muss. Durch die verschiedenen Möglichkeiten der Selbstbehandlung, können Sie die Therapie selbstständig (auch im Urlaub/ zu Hause) durchführen. So sind Sie unabhängiger und können Ihre Therapie aktiv beeinflussen und unterstützen.

Ein großer Nachteil ist, dass gerade bei der Anlage einer eigenen Kompressionsbandagierung der Druck eher zu hoch, als zu niedrig gewählt wird und die Gefahr von Einschnürungen/ Abschnürungen besteht. Die oben beschriebenen Kompressionssets oder Wrap Systeme haben diese Gefahr weniger, da hier oft optische Messskalen eingebaut sind, die vor zu viel Druck warnen.

•••

## Fazit

Die Selbstbandage ist eine sehr gute Möglichkeit, die Behandlung aktiv zu unterstützen. Aber auch hier gilt: Lassen Sie sich beraten und informieren Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten und verwenden Sie die Selbstbandage mit Bedacht.

Redaktion