

# Gode råd

– når du modtager dine kompressionsstrømper



Tillykke med dine nye kompressionsstrømper.

At gå med kompressionsstrømper kan kræve lidt tilvænning. De kan virke en smule stramme de første par gange, du har dem på. Derfor får du her lidt gode råd, inden du tager strømperne i brug.

- Strømperne kan virke meget stramme, når du tager dem ud af emballagen. Du kan med fordel give strømperne lidt "gymnastik" ved at trække i dem, inden du tager dem på. Strømperne er testet på 2 meter, så du skal ikke være nervøs for at trække i dem.
- Der findes mange hjælpemidler til at tage strømperne på og af med. Vi anbefaler, at du benytter gummihandsker til at tage strømperne på og af med. Se videoen om, hvordan du gør på vores hjemmeside [sahva.dk](http://sahva.dk) under *Kompression og støttestrømper*. Du kan også bruge en på- og aftagertager til at få strømpen på og af med. Du kan enten ansøge kommunen om bevilling eller selv betale.
- Strømperne kan virke lidt stive i starten. Derfor anbefaler vi, at du afprøver strømperne, og at du vasker dem minimum 5 gange i vaskemaskinen på skåneprogram eller i hånden med flydende vaskemiddel. Herefter kan du mærke, at de bliver blødere og nemmere at tage på og af.
- Vær opmærksom på din hud. Hvis du får mærker, såsom dybe fure i dine led, får ondt eller andre gener af strømperne, skal du selvfølgelig booke en tid til tjek af strømperne.
- Selvom du har fået kompressionsstrømper før, kan du ikke sammenligne nye og gamle strømper ved fx at lægge dem ved siden af hinanden. Gør du det, vil de nye altid se meget små ud i forhold til de gamle, som naturligvis har givet sig en del efter 1 års brug. Det er også derfor, at du kan og bør søge om nye strømper hvert år. Elasticiteten i strømperne aftager efter ca. 1 års brug.

For at bevare strømpernes kompression anbefaler vi, at du vasker dem hver dag eller hver anden dag efter brug. Har du spørgsmål til dine nye kompressionsstrømper? Så kontakt vores kundeservice på **7011 0711** eller skriv til os på [info@sahva.dk](mailto:info@sahva.dk)

**Sahva**  
*Et liv i bevægelse*



 [sahva.dk](http://sahva.dk) · Tlf.: 7011 0711