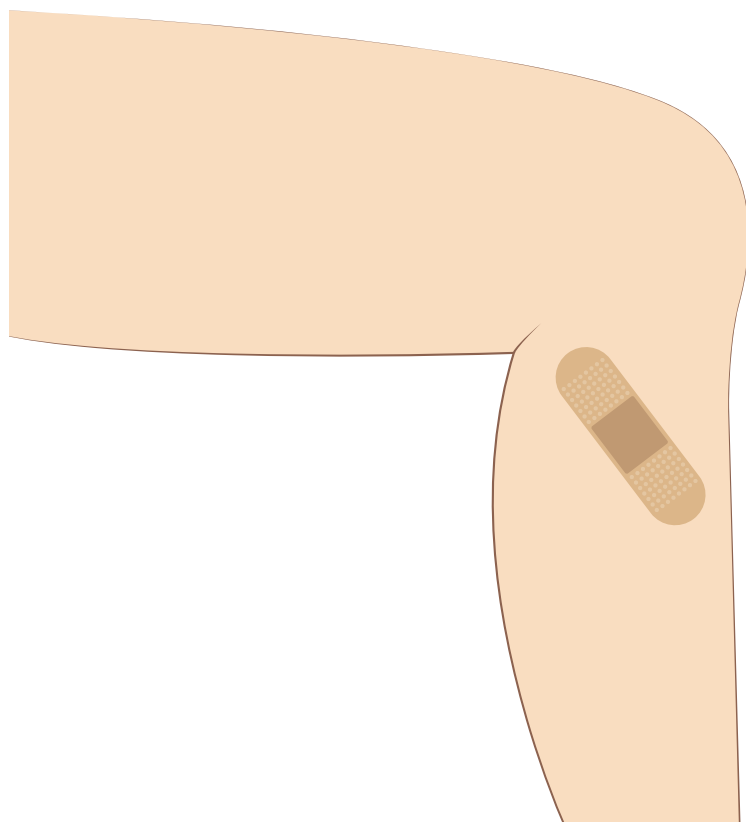




VIBORG
KOMMUNE



BENSÅR

Forebyggelse og behandling

Hvad er bensår?

Bensår er en fælles betegnelse for sår under knæniveau, også kaldet skinnebensår. Der ses forskellige bensår-typer:

- **Venøse bensår** - udløst af problemer i de venøse blodårer (blodårer op/væk fra benene)
- **Blandingssår** - udløst af problemer i både de arterielle og venøse blodårer (blodårer ned til benene og op/væk fra benene)
- **Traumesår** - udløst af andre årsager (slag m.m.)

Behandling af bensår?

Behandlingen af bensår er meget forskellig afhængig af hvilken bensår-type der er tale om. Det er derfor vigtigt at du opsøger din egen læge, så han/hun kan finde frem til den rette diagnose og bensår-type, så behandlingen kan tilrettes derefter.

Til udredning af diagnosen kan man undersøge blodtilførslen til dine ben. I Viborg Kommune foregår denne undersøgelse oftest via kommunens lokale sår- eller kompressionssygeplejerske, som giver besked videre til din egen læge, som så stiller diagnosen.

Den største udfordring ved bensår er ødem (væskeophobning) i benene, hvilket betyder at huden ikke får tilstrækkelig ilt og næring til at såret kan hele. Den vigtigste behandling er derfor at få væsken presset op fra benene, hvilket gøres ved **kompressionsbehandling** med enten kompressionsstrømpe eller kompressionsbandage.

I forhold til sårbehandling anbefaler vi at såret renses med vandhanevand, helst via bruseskylning. Sygeplejersken vil vælge en forbindelse, som passer til dit sår og som passer til mængden af sårvæske, så du undgår lugt og våde forbindelser.

Venøse bensår

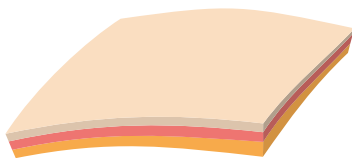
Årsag: Problemer med de blodårer der transporterer blodet op fra benene og tilbage mod hjertet (venerne). Problemerne kan skyldes åreknuder, ødelagte veneklapper eller tidligere blodprop.

Symptomer:

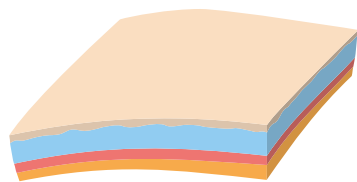
- Hævede ben
- Tyngdefornemmelse/træthed/smerter i benene
- Eksem og kløe
- Huden bliver brunlig
- Huden og under huden bliver fast og u-elastisk

Forebyggelse:

- Undgå hævede ben - brug kompressionsbandage eller kompressionsstrømper
- Hvil med benene opad i løbet af dagen
- Lig med benene højt om natten
- Gå daglige ture og lav fodgymnastik
- Undgå tobaksrygning
- Undgå overvægt
- Hold huden blød og smidig ved at smøre dagligt med god fed creme uden parfume og konserveringsmiddel



Hud uden ødem



Hud med ødem

Blandingssår

Årsag: Problemer med begge typer blodårer, dvs. både dem der fører blodet ned til benene (arterier) og dem der fører blodet op fra benene (vener). Blandingssår kan være længere tid om at hele, fordi blodårerne er forsnævrede, så blodtilførslen til såret er nedsat.



Hvad er symptomerne:

- Hævede ben
- Smerter i ben, specielt når de er opad
- Smerter i ben ved gang
- Eksem og kløe
- Huden bliver brunlig
- Huden og underhuden bliver fast og u-elastisk

Forebyggelse:

- Undgå hævede ben - brug kompressionsbandage eller kompressionsstrømper
- Hvil med benene opad i løbet af dagen
- Hvis muligt ligges med benene højt om natten
- Gå daglige ture og lav fodgymnastik
- Undgå tobaksrygning
- Undgå overvægt
- Hold huden blød og smidig ved at smøre dagligt med god fed creme uden parfume og konserveringsmiddel

Kompressionsbehandling

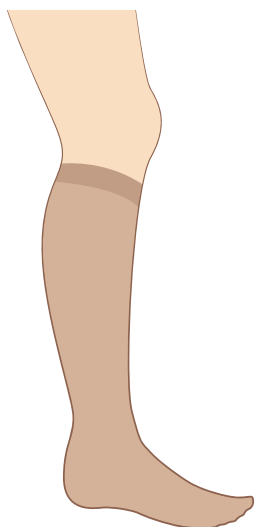
Man anvender kompressionsbandager, behandlerstrømper eller kompressionsstrømper til at holde ødem/hævelsen i benene væk. Man kan få behandlerstrømper/kompressionsstrømper i forskellige størrelser og med forskelligt tryk.

Det er vigtigt for sårhelingen, at kompressionsbandager, behandlerstrømper eller kompressionsstrømper anvendes korrekt. Måske skal du lige vænne dig til at have noget stramt om benene.

Hvis du allerede har kompressionsstrømper skal disse fortsat bruges og man kan så med fordel, tilføje en tynd inder-strømpe (liner) under kompressionsstrømpen.

Hvis du føler at kompressionsbehandlingen giver dig smerter skal du kontakte sygeplejersken - du skal ikke blot acceptere at have smerter, for smerter ødelægger din livskvalitet og får dit sår til at hele dårligere.

Nedenfor ses eksempler på kompressionsstrømpe og kompressionsforbinding.



Kompressionsstrømpe



Kompressionsforbinding

Kompressionsbandager

Der findes forskellige former for kompressionsbandager. Sygeplejersken vil i samarbejde med lægen finde den form, som passer dig bedst.

Kompressionsbandager anvendes, når dit sår væsker meget, og indtil hævelsen af dit ben er aftaget. Som hovedregel kan du beholde kompressionsbandagerne på imellem sårskift.

Kompressionsstrømper

Der findes forskellige størrelser på kompressionsstrømper. Der skal derfor tages mål til kompressionsstrømperne, så de passer til dit ben, og så de giver det rigtige tryk. Du kan tage kompressionsstrømperne af, når du går i seng.



Husk!

- kompressionsstrømper skal vaskes hver dag

Kompressionsstrømperne skal tages på igen, inden du står op.

Du skal anvende en strømpepåtager og et par gummihandsker, når du tager kompressionsstrømperne på, for kompressionsstrømperne er så stramme, at du kan komme til at ødelægge din hud eller dine kompressionsstrømper, hvis du ikke passer på.

Du kan anvende kompressionsstrømper, når dit sår ikke væsker ret meget, og når benene ikke er hævede. Du kan blive oplært i selv at kunne tage strømperne af og på. Alternativt kan hjemmeplejen komme og gøre det for dig.

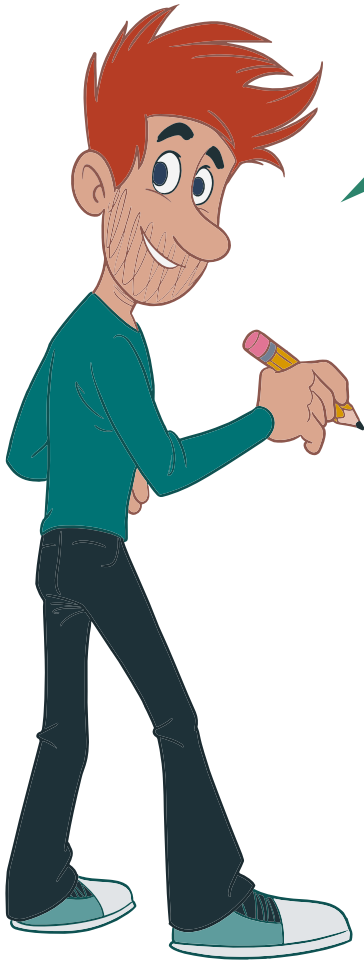
Gode råd ved kompressionsbehandling

Under sårbehandling:

- Behold kompressionsstrømpen eller kompressionsbandagen på, men sig til, hvis de generer eller trykker nogen steder
- Du skal tilkalde personalet i hjemmeplejen, hvis tæerne bliver blege eller kolde, eller hvis du oplever en snurrende fornemmelse i tæerne
- Du kan fremme behandlingen ved at gå ture, ved at hæve fodenden om natten og ved at gøre gymnastik med dine ankelled, så dine lægmuskler aktiveres
- Sig til, hvis du har smerter og prøv at forklare, hvordan smerterne føles
- Undgå overvægt, da det belaster dine ben
- Sørg for at anvende velsiddende fodtøj, så din gang kan afvikles frit

Når såret er helet:

- Du skal indstille dig på, at du skal anvende kompressionsstrømper for at forebygge nye sår, efter dit sår er helet
- Hvis din læge vurderer, at du har en varig lidelse og kommunen har bevilget kompressionsstrømper, kan du hvert år få udleveret to par kompressionsstrømper gratis
- Det er vigtigt, at kompressionsstrømperne fornys en gang om året, da de mister elasticiteten over tid og du kan få nye sår
- Plej din hud på benene om aftenen med en u-parfumeret fugtighedscreme
- Sørg for at få motion
- Undgå overvægt
- Spis en sund og varieret kost
- Gå straks til læge, hvis du får eksem eller nye sår. Jo længere du venter, jo mere kompliceret kan såret blive



Yderligere information

*Har du lyst til at vide mere om
bensår, kan du gå ind på sårcenterets
hjemmeside*

[https://www.hospitalsenhedmidt.dk/
patientvejledninger/karkirurgi/
velkommen-til-sarcenteret/](https://www.hospitalsenhedmidt.dk/patientvejledninger/karkirurgi/velkommen-til-sarcenteret/)

Ved spørgsmål kontaktes

Distrikt : _____

Tlf.nr. på hverdage indtil kl. 15:00 : _____

Tlf.nr. aften, nat og weekend: 87 87 87 87