

Instructiekaart nazorg spataderoperaties

Elastische kous	De kous(en) draagt u gedurende een week waarvan de eerste twee dagen dag en nacht en daarna nog 5 dagen overdag, tenzij de arts u anders voorschrijft.
Pijnstilling	Indien u pijn ervaart, kunt u Paracetamol 500 mg (max. 6 keer per dag één tablet) gebruiken. Indien onvoldoende effect, dan Diclofenac 50 mg (2 keer per dag één tablet) + Pantozol 20 mg (1 keer per dag één tablet). Indien de pijn niet vermindert, of indien u koorts heeft boven de 38.5 C, dan dient u contact op te nemen met de kliniek.
Wondverzorging	De pleisters mag u zelf na twee dagen verwijderen. Na het douchen dekt u de wondjes droog. In principe hoeft er geen pleister meer op, tenzij u dit prettig vindt. Hechtingen na 10 dagen verwijderen.
Werkzaamheden en vrije tijd	Na de behandeling mag u direct weer lopen en de normale dagelijkse activiteiten hervatten. Het is verstandig om gedurende 1 week niet te sporten en vermijdt lang staan. Werkhervatting: zo spoedig mogelijk op geleide van de pijn en/of klachten en afhankelijk van uw werkzaamheden.
Arnica gel of hirudoid zalf	Indien er sprake is van een pijnlijke streng aan de binnenkant van het been, dan kunt u het been 2 keer per dag insmeren met Arnica gel of Hirudoid zalf; te verkrijgen bij drogist of apotheek.
Controles	Controle bij behandelaar na 2-3 maanden, tenzij arts anders beslist.
Overige	Na een EVLT ontstaat er na een dag of 5 mogelijk een trekkend gevoel aan de binnenkant van het bovenbeen. Dit wordt bij het strekken van het been in wisselende mate als pijnlijk ervaren. Meestal duurt deze strekpijn niet langer dan 2 weken. Het effect van de operatieve behandeling is niet direct merkbaar, maar veelal pas na 2-4 weken. Het 'slinken' van zichtbare spataderen duurt langer, soms maanden.

Volg onderstaande stappen om de compressiekous zo goed mogelijk aan te trekken:



Stap 1:

Neem tussen duim en wijsvinger de hak aan de binnenkant beet en keer de kous tot aan de voet binnenstebuiten. Alleen de schacht is nu omgekeerd en het voetgedeelte blijft dus in de kous.



Stap 2:

Trek de opening met beide handen uit elkaar en trek het voetgedeelte over uw voet tot aan de wreef. Let op: plaats uw hiel op de juiste plek in de compressiekous.



Stap 3:

Schuif het beengedeelte gelijkmatig omhoog zonder de compressiekous te draaien door aan de randen te trekken of teveel in lengte uit te rekken.



Stap 4:

Verdeel de compressiekous gelijkmatig met twee handen over uw been, totdat de kous zonder plooien of rimpels om uw been zit.



Stap 5:

Trek de compressiekous aan tot aan het dijbeen zodat de bovenste band blijft zitten.