

BEHANDELING VAN EEN OPEN BEEN

De wond bij een open been moet regelmatig worden gecontroleerd en behandeld, op de huisartsenpraktijk of eventueel bij u thuis.

- Dan wordt de wond steeds schoongemaakt en behandeld met zinkolie.
- Met speciale verbandmiddelen (bijvoorbeeld absorberend verband of hydrocolloïd verband) wordt de wond afgedekt.
- Daarna moeten uw benen worden ingezwachteld om de zwelling terug te dringen.

Medicijnen

Medicijnen bij een open been

Zo nodig kunt u een pijnstiller gebruiken. Neem maximaal 4 keer per dag 1000 mg [paracetamol](#) .

Steunkousen

Elastische steunkousen bij een open been

Als de wond is genezen, moet u langdurig elastische steunkousen blijven dragen. Dat voorkomt dat er opnieuw een open been ontstaat. Elastische kousen drukken op de aderen en helpen daardoor (samen met de kuitspieren) het bloed terugstromen naar het hart. Zo wordt voorkomen dat er vocht in de benen blijft zitten (oedeem).

De steunkousen moeten nauw om uw benen sluiten en precies passen. Daarom worden ze aangemeten door een deskundige (een bandagist) van een thuiszorgorganisatie. De steunkousen zijn er in een confectie- en in een maatuitvoering. De apotheek kan ze voor u bestellen.

- Draag ze elke dag, meteen als u opstaat totdat u weer naar bed gaat.
- Het aan- en uittrekken van de steunkousen kan lastig zijn. De wijkverpleegkundige zal uitleggen hoe u dit moet doen. Kijk of iemand u in het begin kan helpen.
- Voor het aan- en uittrekken van de steunkousen hoeft u niet afhankelijk te zijn van anderen. Er zijn handige hulpmiddelen verkrijgbaar bij een thuiszorgwinkel, speciaalzaak of via internet.
- Op warme dagen kunnen de kousen irritatie of jeuk geven, zeker als de huid van uw benen droog is. Was een droge huid minder vaak met zeep en smeer er voor de nacht een dun laagje vette crème op.

- De elastische kousen moet u elke zes tot negen maanden vervangen, omdat het elastiek na die tijd te slap wordt.
- Controleer bij uw zorgverzekeraar hoe het staat met de vergoeding van steunkousen en eventuele hulpmiddelen.

Zwachtelen

Zwachtelen van een open been

Uw onderbeen moet in het begin dagelijks, later drie keer per week worden gezwachteld. Het zwachtelen moet totdat uw been niet meer dik is (enkele weken tot maanden). De zwachtels blijven dag en nacht zitten.

Lopen en bewegen

Bewegen en oefenen bij een open been

Zorg dat u regelmatig loopt, oefent en beweegt, vooral als uw been is ingezwachteld. Door uw beenspieren te gebruiken en door de druk van de zwachtels 'pompt' u als het ware het vocht uit uw benen via de aderen terug naar het hart.

- Probeer per dag een halfuur extra te bewegen. Ga wandelen of fietsen. Neem de trap in plaats van de lift.
- Blijf niet de hele dag in uw stoel zitten. Kom er minstens ieder uur even uit om een stukje te lopen.
- U kunt ook oefeningen doen: Ga op uw tenen staan en dan weer op uw hielen, steeds op en neer. Zo oefent u de kuitspieren. Terwijl u zit of ligt, kunt u dezelfde oefening doen door met uw voeten op en neer te bewegen.

Lukt het u niet om oefeningen te doen of om vaker uit uw stoel te komen? Laat dat aan uw huisarts weten. Op de huisartsenpraktijk bekijken ze dan met u hoe ze u kunnen helpen.

Hoogleggen

Benen hoog leggen

Het is goed om uw benen omhoog te leggen als u zit. Zo voorkomt u dat u weer vocht in uw benen krijgt.

Zorg dat uw benen hoger liggen dan uw zitvlak. Ga bijvoorbeeld dwars op de bank zitten met een kussen onder uw benen. Doe ook als u gaat liggen een kussen onder uw benen, of zet het voeteneinde van het bed iets omhoog.

Hoe gaat het verder?

Hoe gaat het verder met een open been?

Houd er rekening mee dat het maanden tot een jaar kan duren voordat een open been genezen is.

Als u veel spataderen heeft, is het soms een optie om deze te opereren. De kans dat een open been terugkomt is dan kleiner.

Wanneer contact?

Wanneer contact opnemen bij een open been?

Neem contact op met de huisartsenpraktijk:

- als de wond rood, warm en gevoelig wordt ('gaat steken');
- als uw been na het zwachtelen pijn doet en dit niet overgaat als u tien minuten gelopen heeft;
- als u problemen heeft met het aan- en uittrekken van de kousen;
- als u ondersteuning nodig heeft bij bewegen, gezonde voeding of stoppen met roken. Misschien kunt u in overleg met een fysiotherapeut meedoen aan een bewegingsprogramma.

Meer informatie

Meer informatie over een open been

Meer informatie kunt u vinden op de site van de [beroepsvereniging van Nederlandse dermatologen](#).

De informatie over open been is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijnen voor huisartsen, de NHG-Standaard [Perifeer arterieel vaatlijden](#) en de NHG-Standaard [Ulcus cruris venosum](#).