

# Gebruiksaanwijzing steunkousen (1)

Centrum Orthopedie Rotterdam  
Vestiging IJsselmonde  
Haastrechtstraat 7  
3079 DC Rotterdam  
T: (010) 292 1830  
E: info@co-rotterdam.nl

Centrum Orthopedie Rotterdam  
Vestiging centrum  
Groenendaal 27A  
3011 SK Rotterdam  
T: (010) 214 19 49  
E: info@co-rotterdam.nl

Centrum Orthopedie Rotterdam  
Vestiging Dirksland  
Vroonweg 10  
3247 CG Dirksland  
T: (010) 292 1830  
E: info@co-rotterdam.nl

Leiden Orthopedie  
Simon Smitweg 14  
2353 GA Leiderdorp  
T: (071) 522 3036  
E: info@leiden-orthopedie.nl

Hoofddorp Orthopedie  
Jadelaan 30  
2132 XW Hoofddorp  
T: (023) 563 9468  
E: info@hoofddorp-orthopedie.nl

Perfecta Orthopedie  
Ferdinand Bolstraat 184  
1072 LV Amsterdam  
T: (020) 671 2897  
E: perfecta@eemlandorthopedie.com

Eemland Orthopedie Techniek  
Leusderweg 17  
3811 NK Amersfoort  
T: (033) 457 0723  
E: info@eemlandperfecta.nl

[www.centrum-orthopedie.nl](http://www.centrum-orthopedie.nl)

Centrum Orthopedie is een erkend leverancier van medische hulpmiddelen. Dit houdt in dat wij aangesloten zijn bij:

- NVOS Orthobanda
- De Nederlandse Vereniging Compressiezorg
- Stichting Loop

Daarnaast zijn wij SEMH gecertificeerd.

## Eerste levering

U heeft zojuist van ons steunkousen meegekregen. Hoeveel stuks of paar u meekrijgt bij de eerste levering is afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Zo kan het zijn dat u de eerste keer één stuk of één paar meekrijgt om te proberen en later het tweede.

Wij willen u vragen, wanneer u tevreden bent over de kousen, zelf telefonisch contact met ons op te nemen om het tweede stuk/paar te bestellen.

Mocht nu blijken dat uw kousen voor uw gevoel niet voldoen, dan kunt u ons eerder contacten om een controle afspraak in te plannen. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

## Gebruik beenkousen

Het is belangrijk dat u uw kousen zorgvuldig aan- en uittrekt. Let hierbij op met scherpe nagels en ringen.

Wij adviseren de kous(en) als volgt aan te trekken:

- Rek het voetgedeelte met twee handen goed uit.
- Keer de kous vanaf de voet binnenstebuiten tot aan de hiel. Het beengedeelte van de kous is nu omgekeerd en het voetgedeelte niet.
- Trek de kous voorzichtig over uw voet tot aan de wreef.
- Pak de kous stevig vast aan de bovenrand, maar niet bij het boord, en trek deze over uw hiel en daarna omhoog totdat het moeilijk wordt.
- Sla de bovenrand om, zo dicht mogelijk bij de enkel.
- Trek de kous zo hoog mogelijk op aan het dubbelgeslagen stuk.
- Herhaal dit net zo vaak tot het enkelgedeelte over uw hiel zit.
- Sla het omgeslagen deel van de kous terug en verdeel de kous over uw been.
- Trek als laatste het voetgedeelte met twee handen goed uit.

## Gebruik armkousen

Het is belangrijk dat u uw kousen zorgvuldig aan- en uittrekt. Let hierbij op met scherpe nagels en ringen.

- Keer de kous binnenste buiten tot ongeveer de helft van de onderarm.
- Probeer de kous zover mogelijk over uw hand te trekken. Doe dit in etappes wanneer u hier moeite mee heeft. Dit doet u door de kous iets om te slaan en weer op te trekken. Dit moet u herhalen totdat het ellebooggedeelte op zijn plaats zit.
- Vervolgens dient u de kous tot aan uw oksel omhoog te trekken.
- De armkous zit goed wanneer deze gelijkmatig over uw arm verdeeld is en er nergens meer plooien aanwezig zijn.

## Gebruiksaanwijzing steunkousen (2)

Centrum Orthopedie Rotterdam  
Vestiging IJsselmonde  
Haastrechtstraat 7  
3079 DC Rotterdam  
T: (010) 292 1830  
E: info@co-rotterdam.nl

Centrum Orthopedie Rotterdam  
Vestiging centrum  
Groenendaal 27A  
3011 SK Rotterdam  
T: (010) 214 19 49  
E: info@co-rotterdam.nl

Centrum Orthopedie Rotterdam  
Vestiging Dirksland  
Vroonweg 10  
3247 CG Dirksland  
T: (010) 292 1830  
E: info@co-rotterdam.nl

Leiden Orthopedie  
Simon Smitweg 14  
2353 GA Leiderdorp  
T: (071) 522 3036  
E: info@leiden-orthopedie.nl

Hoofddorp Orthopedie  
Jadelaan 30  
2132 XW Hoofddorp  
T: (023) 563 9468  
E: info@hoofddorp-orthopedie.nl

Perfecta Orthopedie  
Ferdinand Bolstraat 184  
1072 LV Amsterdam  
T: (020) 671 2897  
E: perfecta@eemlandorthopedie.com

Eemland Orthopedie Techniek  
Leusderweg 17  
3811 NK Amersfoort  
T: (033) 457 0723  
E: info@eemlandperfecta.nl

[www.centrum-orthopedie.nl](http://www.centrum-orthopedie.nl)

Centrum Orthopedie is een erkend leverancier van medische hulpmiddelen. Dit houdt in dat wij aangesloten zijn bij:

- NVOS Orthobanda
- De Nederlandse Vereniging Compressiezorg
- Stichting Loop

Daarnaast zijn wij SEMH gecertificeerd.

### Onderhoud

Door het dragen van kousen wordt de huid van uw benen droog en blijven er huidschilfers in de weefsels van de kousen zitten. Kousen kunnen hierdoor afzakken en dit kan pijnlijke striemen veroorzaken. De kousen kunnen dan ook niet meer de druk geven die ze moeten bieden.

Wij adviseren daarom uw kousen dagelijks te wassen in de wasmachine op 30 of 40 graden. Het liefst met zacht vloeibaar wasmiddel.

Gebruik geen krachtige wasmiddelen, wasverzachters en bleekmiddelen. Hierdoor raken kousen beschadigd.

Om kousen sneller te laten drogen, kunt u de kousen na het wassen stevig in een handdoek rollen en krachtig uitdrukken. Vervolgens kunt u de kousen hangend of liggend laten drogen.

Kousen mogen niet blootgesteld worden aan extreme hitte. Denk hierbij aan: kachel, verwarming, droger en de zon.

### Aantrek hulpmiddel

Mocht u problemen ondervinden bij het aan- en uittrekken van uw kousen, dan kan een arm verlengend aantrek hulpmiddel uitkomst bieden. Hiervoor kunt u terecht bij een ergotherapeut. Hij of zij laat u verschillende mogelijkheden zien en kijkt welk aantrek hulpmiddel het meest geschikt is in uw situatie.

Indien gewenst, kunnen wij u in contact brengen met een ergotherapeut bij u in de buurt.

### Garantie

Voor alle hulpmiddelen die wij leveren gelden garantievoorzwaarden die afgesproken zijn met zorgverzekeraars. Deze voorwaarden zijn op verzoek bij onze vestigingen ter inzage beschikbaar.