

Steunkousen aantrekken en uittrekken

(Doe het zelfzorg)

Wat zijn steunkousen?

Steunkousen zijn kousen van zeer stevig materiaal en zitten erg strak om het been. Door druk van buitenaf zorgen deze ervoor dat:

- het bloed beter door uw bloedvaten kan stromen;
- overtollig vocht afgedreven wordt;
- klachten zoals kramp, jeuk, vermoeide benen verminderd worden.

Het aan- en uittrekken van steunkousen kan soms een uitdaging zijn, maar met de juiste technieken en hulpmiddelen wordt het een stuk makkelijker.

In deze folder krijgt u uitleg hoe u zelf steunkousen kunt aan- en uittrekken met behulp van een hulpmiddel en/of een mantelzorger.

Tips en adviezen

- Om dikke benen door vochtophoping te voorkomen is het belangrijk dat u de steunkous(en) aantrekt voordat u uit bed stapt.
- Neem de tijd voor het aantrekken van steunkousen.
- Zorg dat de nagels kort zijn.
- Draag geen ringen of armbanden.
- Vet de benen niet in met bodylotion of andere crème voor u de kousen aantrekt. Dit maakt het aantrekken stroever en zal ervoor zorgen dat de elasticiteit van de kousen verdwijnt.
- U kunt het beste in de avond na het uittrekken van de kousen de benen invetten.

Aantrekken van steunkousen zonder extra hulpmiddel

- Neem een goede houding aan bij het aantrekken van de steunkousen en leg uw been op de juiste hoogte.
- Als u minder mobiel bent kan het moeilijk zijn om ver genoeg te buigen om bij uw voeten te komen. Gebruik een lage tafel of een voetenbankje om uw voet op te zetten.
- U kunt stoeve handschoenen dragen (keuken/ tuin handschoenen), de handschoenen zorgen voor een stevige greep op de kous en beschermen tegen beschadiging.
- Schuif het bijgeleverde glijvoetje over de voet en trek de kous over de hiel, zonder de kous op te rollen.
- Trek de kous langzaam om het been omhoog. Trek de kous over het hulpmiddel. Maak daarbij geen voetje. Doe dit totdat u weerstand voelt. Ga dan soepel wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit.
- Zorg er voor dat de kous goed over het been verdeeld is. Dit doet u door met uw vlakke handen (moet stoeve handschoenen) over de kous te wrijven. Sla nooit de boord van de kous om, ook niet als de kous te hoog zit. Gebeurt dit wel? Verdeel dan eerst de kous opnieuw over het been stuk. Trek alleen aan het einde van de kous.

Uittrekken van steunkous zonder extra hulpmiddel

- Bij het uittrekken van de steunkous pakt u de kous bij de boord.
- Trek deze naar beneden, tot over de voet.
- Plaats uw duim tussen de kous en de hiel en 'wip' de kous vervolgens over de voet.

Aan- en uittrekken van steunkousen met hulpmiddel

Er zijn verschillende hulpmiddelen die ingezet kunnen worden om een steunkous aan en uit te trekken.

De instructeur kijkt samen met u welk hulpmiddel voor u het beste werkt.



Instructie

Hieronder vindt u instructiefilms en -kaarten van verschillende merken.

Steve

- [Instructie film open teen](#)
- [Instructie film gesloten kous](#)
- [Instructiekaart](#)

Doff N Donner

- [Instructie film](#)
- [Instructiekaart](#)

Easy Slide

- [Instructie film](#)
- [Instructiekaart](#)

Handylegs

Vragen?

Als u nog vragen heeft, stel deze dan tijdens het eerstvolgende bezoek of neem contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent.

Heeft u vragen over de instructie dan mag u contact opnemen met de Doe het zelfzorg via e-mail: doehetzelfzorg@lzf.nl of tel: 06-15529938.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34205050 - ApM - augustus 2026