



Goede Tijden
Slechte
zwachtels
zwachtels



Annemiek Mooij
Verpleegkundig Specialist



met dank aan Quality Zorg en Zorgbrug
voor de foto's

Elke gelijkenis met bestaande personen of
gebeurtenissen berust op louter toeval

Niet stoppen met de kousen



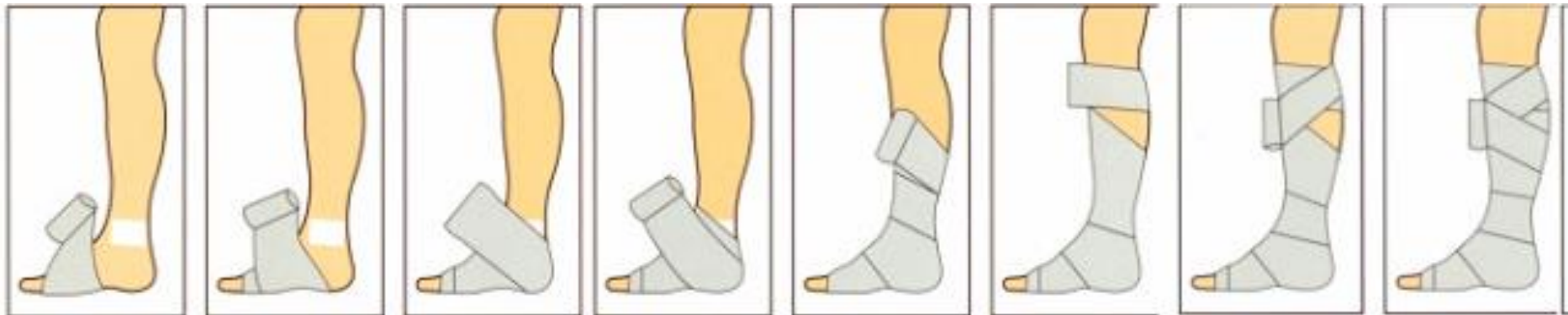
Enkel/arm index



Niet circulair zwachtelen



Beenvolgend zwachtelen (met katoenen korte rek)



gelijkmatige druk



kuitspieroefeningen



Dorsaalflexie (tenen naar de neus tijdens zwachtelen voet)



Let op: voorbij de enkel: ontspannen

Polsteren



polsteren



Tot 2 cm onder de knie



De huid volledig bedekken



De juiste druk



2-laags kleefzwachtel



Tot slot:

- * zwachtelen door bekwaam zorgverleners!
- * Nieuwe richtlijn 'compressietherapie in de wijk' in de maak
- * Haakse zwachtelpositie (van Mooij)
https://www.linkedin.com/posts/annemiek-mooij-a2196515_ken-je-de-haakse-zwachtelpositie-al-een-activity-6844348692569325568-jTig



LE zwachtelden NOG
Lang en Gelukkig

