

Therapeutisch elastische kousen voor artsen en verpleegkundigen

Een welkome aanvulling?

W. Vissers*

Compressietherapie als gezondheidbevorderende therapie wordt al heel lang toegepast. In de prehistorie, om preciezer te zijn het stenen tijdperk werd compressietherapie voor de onderbenen al toegepast (1) (foto 1). Ook de oude Grieken en Romeinen wisten al dat compressietherapie genezing van beenwonden kan bespoedigen. En ter vermindering van moeheid van de benen droegen Romeinse legionairs een soort bandages rond de onderbenen om het lopen met zware bepakking langer vol te houden.

Met de uitvinding van vulkanisatie van rubber in 1839 door Goodyear konden veel producten worden ontwikkeld, waaronder de therapeutisch elastische kous. Door de rubbervezels die verwerkt werden in het textiel kon een product met grote elasticiteit geproduceerd worden.

Vandaag de dag maken we als dermatologen dankbaar gebruik van deze uitvinding. Tal van indicaties worden behandeld door gebruik van een therapeutisch elastische kous. Van lymfoedeem, ulcus cruris venosum tot huidafwijkingen in het kader van chronische veneuze insufficiëntie, maar ook lipoedeem en behandeling van diep veneuze trombose zijn aandoeningen die behandeld worden met compressietherapie en daarna het aanmeten van een therapeutisch elastische kous.

Naast medische indicaties hebben therapeutische elastische kousen ook hun weg gevonden in de (top)sport. Het is bekend dat het dragen ervan prestatiebevorderende effecten heeft. Inderdaad zijn er legio topsporters die tegenwoordig een zogenaamde sportkous dragen. Verschil met de medische therapeutische elastische kous is vooral de aanwezigheid van een aangepast voetdeel van de kous. Hiermee schuift de voet minder makkelijk in de schoen, niet onbelangrijk tijdens het sporten.

Het verminderen van oedeem, het bevorderen van een adequate doorbloeding, ondersteuning van de kuitspierpomp en zo afname van vermoeidheid is gedurende sport gewaarborgd door het dragen van een therapeutisch elastische kous. Daarnaast is vastgesteld dat marathonlopers sneller herstel hebben en minder last van spierklachten door het dragen van een therapeutische elastische kous (2). Vooral spierpijn en spierfunctieparameters tijdens de herstelfase van een marathon worden gunstig



Foto 1. Compressietherapie voor de onderbenen in het steentijdperk.

beïnvloed door het dragen van een therapeutisch elastische kous, maar ook de coagulatie en fibrinolyse vermindert erdoor (3).

Maar kan gebruik ervan ook in de werksituatie van medische professionals leiden tot prestatiebevordering? In geval artsen en verpleegkundigen leiden aan chronische veneuze insufficiëntie of een van de andere eerdergenoemde flebologische diagnoses, dan is het antwoord



Foto 2. Therapeutisch elastische kousen.

gemakkelijk. Het dragen van een therapeutisch elastische kous kan dan onderdeel zijn van de ingestelde behandeling en is daarmee zeker te adviseren.

Wanneer er geen medische indicatie speelt kan gezien bijvoorbeeld de staande aard van het werk ervoor gekozen worden een therapeutisch elastische kous te dragen.

Op basis van de studies bij marathonlopers zou dit een gunstig effect kunnen hebben.

De gunstige gezondheidseffecten van therapeutisch elastische kousen bij medische professionals zullen uiteraard moeilijker aan te tonen zijn in studies aangezien de belasting van het veneuze systeem veel minder is dan bij extreme duursporters zoals marathonlopers. Tot op heden zijn er geen gerandomiseerde studies naar de effecten ervan.

Ik denk dat we daarom heel praktisch moeten omgaan met het gebruik van therapeutische elastische kousen bij medische professionals. Proefondervindelijk kan door hen een eventueel gunstig effect vastgesteld worden. Bij vermindering van bijvoorbeeld vermoeidheid van de benen, oedeem en krampen kan voor continuering van de therapeutisch elastische kousen gekozen worden (foto 2).

Literatuur

1. Partsch H, Rabe E, Stemmer R. **Compression therapy of the extremities**. Editions Phlébologiques Francaises, 1999; Paris
2. Mota GR, de Moura Simim MA, dos Santos IA, et al. **Effects of Wearing Compression Stockings on Exercise Performance and Associated Indicators: A Systematic Review**. Open Access J Sports Med, 2020 Jan 22;11:29-42
3. Zadow EK, Adams MJ, Wu SSX, et al. **Compression socks and the effects on coagulation and fibrinolytic activation during marathon running**. Eur J Appl Physiol, 2018;Oct;118(10): 2171-2177.

*Wynand Vissers, dermatoloog, Rijnstate Ziekenhuis, Arnhem