

# Kompression

Information für den richtigen  
Start in die Therapie





# Made in Germany

## Innovation mit Erfahrung

Wer wir sind? Das ist ganz einfach! Wir sind weltweit über 1.100 Mitarbeiter\*innen, die gemeinsam an einem Strang ziehen. Als Spezialist in der Kompressionstherapie haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität der Patient\*innen zu verbessern und Beschwerden nachhaltig zu lindern. Dazu entwickeln wir stetig neue intelligente Produkte, um den individuellen Ansprüchen unserer Kundschaft gerecht zu werden und den Therapieerfolg zu sichern. Dieses Ziel verfolgen wir bereits seit über 100 Jahren und suchen stets nach neuen Lösungen in den Bereichen Phlebologie, Lymphologie, Narbenmanagement und Orthopädie. Jeden Tag aufs Neue arbeiten wir daran, das Unmögliche möglich zu machen, für mehr Lebensfreude in Bewegung.

Weitere Informationen rund um Juzo erhalten Sie auf [juzo.de/unternehmen](https://www.juzo.de/unternehmen)

# Unser Anspruch: Ihr Wohlbefinden

Wir möchten Ihnen den Einstieg in die Kompressionstherapie so einfach wie möglich machen. In dieser Broschüre haben wir deshalb ein paar nützliche Tipps für Sie zusammengestellt. Was gibt es zu beachten? Wie ziehe ich Kompressionsbekleidung richtig an und wie pflege ich diese? Welches Zubehör erleichtert das Anziehen der Kompressionsbekleidung? Wir versuchen hier viele Ihrer Fragen zu beantworten – für mehr Lebensfreude in Bewegung!

Weitere Informationen zur Handhabung und Pflege erhalten Sie auf [juzo.de/anziehen](https://www.juzo.de/anziehen)

## Die Themen im Überblick

Kompressionsbekleidung	4
Das Anziehen	6
An- und Ausziehhilfen	10
Die richtige Pflege	16
Zusatzprodukte	18

# Kompressionsbekleidung

## Ihr neuer täglicher Begleiter

Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin hat Ihnen eine Kompressionsversorgung verschrieben, die Sie ab sofort im Alltag begleiten wird und Sie bestmöglich unterstützen soll. Um eine optimale medizinische Wirksamkeit zu erreichen und das Ergebnis der Kompressionstherapie langfristig halten zu können, ist es entscheidend, dass Sie Ihre Kompressionsversorgung täglich tragen.

Wir möchten Ihnen diese neue Herausforderung so einfach wie möglich machen und Ihnen deshalb ein paar nützliche Informationen an die Hand geben.

Das Wichtigste zu Beginn: Eine perfekte und optimal angepasste Kompressionsversorgung darf nicht einschnüren oder rutschen. Speziell ausgebildete Fachkräfte ermitteln anhand Ihrer Körpermaße eine individuelle Kompressionsversorgung, die für Sie angefertigt wird. Lassen Sie die Passform künftig regelmäßig im Fachhandel überprüfen.

Kompressionsbekleidung sitzt eng und wie eine zweite Haut am Körper. Deshalb bedarf es besonders zu Beginn einer Therapie etwas Übung, diese anzuziehen. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen, denn mit der Zeit, etwas Erfahrung und nützlichen Hilfsmitteln wird das Anziehen immer einfacher. Und natürlich gibt es hilfreiche Tipps, sodass Ihnen das Anziehen Ihrer Kompressionsbekleidung leichter gelingt.

## Gut zu wissen

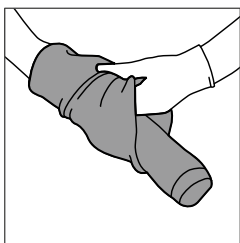
- › Ziehen Sie die Kompressionsbekleidung immer morgens gleich nach dem Aufstehen an. Die Umfänge sind zu diesem Zeitpunkt am geringsten, das Anziehen wird dadurch erleichtert. Dies gilt nicht für Kompressionsversorgungen in der Narbentherapie, bei der die Versorgung 24 Stunden durchgehend getragen werden soll.
- › Tragen Sie zum Anziehen der Kompressionsbekleidung Juzo Spezialhandschuhe. Damit lässt sich Ihre Kompressionsbekleidung einfach an Arme oder Beine modellieren. Sie verhindern außerdem, dass das Gestrick beschädigt wird.
- › Achten Sie auf gepflegte Finger- und Fußnägel und legen Sie Schmuck vor dem Anziehen ab.
- › Unterstützen Sie Ihre Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Pflege (z. B. Juzo Vital Balsam 7 oder Juzo Lymph Lotion), denn sie kann durch regelmäßiges Tragen der Kompressionsbekleidung austrocknen. Tragen Sie die Pflege am besten täglich nach dem Ausziehen der Kompressionsbekleidung auf.
- › Kompressionsbekleidungen sind hinsichtlich ihrer medizinischen Wirksamkeit (Kompressionswirkung) für eine Nutzungsdauer von in der Regel 6 Monaten vorgesehen. Diese hängt von der richtigen Handhabung (z. B. bei der Pflege, dem An- und Ausziehen) und der Nutzung der Produkte im gewöhnlichen Umfang ab.

# Das Anziehen

## Leicht erklärt in wenigen Schritten

Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie einen Kompressionsstrumpf am einfachsten ohne eine Anziehhilfe anziehen können. Lassen Sie sich beim ersten Mal von Ihrem Fachhändler helfen, er unterstützt Sie gerne dabei. Mit ein bisschen Übung wird Ihnen das Anziehen bald leichter fallen.

## Kompressionsstrümpfe



### Schritt 1

Wenden Sie Ihre Kompressionsstrümpfe bis zum Fersenteil auf „links“. Dazu streifen Sie den Strumpf über Ihren Arm, greifen von innen in das Fußteil und ziehen ihn bis zur Ferse heraus.



### Schritt 2

Dehnen Sie nun die Fußöffnung mit beiden Händen und schlüpfen mit dem Fuß in den Strumpf. Streifen Sie das Fußteil bis über die Hälfte Ihres Fußes. Wichtig ist hierbei, dass das Fersengestrick auch direkt an der Ferse sitzt.



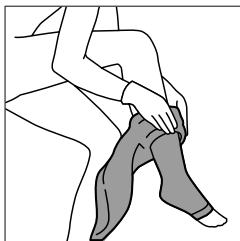
### Schritt 3

Arbeiten Sie sich nun Stück für Stück vom Fuß über das Bein nach oben. Es ist wichtig, dass Sie nicht am Gestrick oder an den Rändern ziehen. Der Strumpf soll am Ende gleichmäßig und faltenfrei an Ihrem Bein anliegen. TIPP: Wenden Sie den Haftrand (falls vorhanden) vor dem Anziehen.

## Gut zu wissen!

Überdehnen Sie Ihre Strümpfe oder Strumpfhosen nicht! Die Kompressionsstrümpfe werden in Etappen von unten nach oben an das Bein modelliert. Ziehen Sie sie nicht auf einmal nach oben. Sollten Sie den Strumpf zu weit hochgezogen haben, schieben Sie ihn auf Höhe des Sprunggelenks zurück und beginnen erneut mit etwas weniger Zug.

## Kompressionsstrumpfhose



### Schritt 4

Verfahren Sie zunächst wie bei Schritt 1 – 3 der Kompressionsstrümpfe und wiederholen Sie diese Schritte mit dem zweiten Bein. Ziehen Sie die Strumpfhose an beiden Beinen bis zur Höhe des Knies hoch.



### Schritt 5

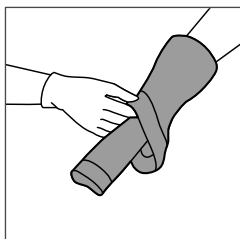
Streifen Sie nun die Strumpfhose Stück für Stück an beiden Beinen nach oben und achten Sie auf einen korrekten Sitz ohne Falten, insbesondere im Bereich der Kniekehlen.



### Schritt 6

Am Ende ziehen Sie das Leibteil hoch bis zur Taille. Der Zwickel sollte sich senkrecht im Schritt befinden. Kontrollieren Sie den faltenfreien Sitz.

## Kompressionsärmel

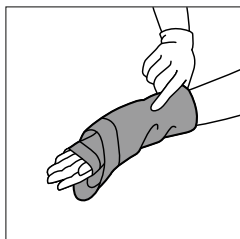


### Schritt 1

Stülpen Sie den Ärmel von oben bis zur Hälfte auf „links“.

#### Tipp!

Tragen Sie an der zweiten Hand einen Jugo Spezialhandschuh zum leichteren Anziehen des Kompressionsärmels.



### Schritt 2

Streifen Sie den Ärmel über die Hand und arbeiten Sie sich weiter am Arm hoch bis zum Ellenbogen.



### Schritt 3

Modellieren Sie das übergeschlagene Ärmelteil über den Ellenbogen und streifen Sie es etappenweise Richtung Schulter.



### Schritt 4

Verteilen Sie das Gestrick des Ärmels so, dass es keine Falten wirft. Wenn der Ärmel perfekt und einwandfrei sitzt, darf er nirgends unangenehm drücken oder einschneiden und Sie in Ihren Bewegungen einschränken.





# An- und Ausziehhilfen

## Ihre nützlichen Helfer im Alltag

Damit Sie Ihre Kompressionsbekleidung gerne und auch täglich tragen, arbeitet Juzo ständig daran, Ihnen durch hochwertigste Materialien besten Tragekomfort zu bieten. Zusätzlich soll das An- und Ausziehen sowie die Pflege Ihrer Versorgung erleichtert werden. Mit den speziellen Juzo An- und Ausziehhilfen ist es ohne großen körperlichen Einsatz möglich, die Kompressionsbekleidung einfach, schnell, korrekt und oft ohne fremde Hilfe anzuziehen. Denn nur durch den täglichen Einsatz kann eine positive medizinische Wirksamkeit erzielt werden.

An- und Ausziehhilfen von Juzo sind sowohl für Strümpfe und Strumpfhosen, als auch für Ärmel und Handschuhe erhältlich. Lassen Sie sich beim Anpassen Ihrer Kompressionsbekleidung im Fachhandel am besten gleich eine Juzo Anziehhilfe zeigen, die perfekt auf Ihre Versorgung und Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Wir stellen Ihnen hier die verschiedenen Juzo An- und Ausziehhilfen vor:

### Juzo Easy Fit



Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind, aber täglich Kompressionsstrümpfe tragen müssen, ist die Anziehhilfe Juzo Easy Fit für Sie bestens geeignet. Mit der Juzo Easy Fit gelingt Ihnen nicht nur ein einfaches Anziehen Ihrer Kompressionsbekleidung, auch anstrengendes Bücken entfällt nahezu.

Die Anziehhilfe wird im Sitzen angewendet und dadurch die Gefahr eines Sturzes reduziert. Ihr Strumpf wird durch das Überstülpen auf das Metallgestell der Juzo Easy Fit zusätzlich etwas gedehnt, somit wird Ihnen das Anziehen erleichtert. Ein Halteelement mit Silikonbeschichtung, mit dem der Strumpf am Metallgestell fixiert werden kann, erleichtert Ihnen außerdem das Ausziehen Ihrer Kompressionsversorgung ohne großen Kraftaufwand.

Eine ausführliche Anleitung finden Sie auf den nächsten Seiten.

## Arion An- und Ausziehhilfen



Die Arion An- und Ausziehhilfen ermöglichen ein einfaches und schnelles An- und Ausziehen von medizinischer Kompressionsbekleidung, wie Kompressionsstrümpfen, -strumpfhosen und -ärmeln, ohne fremde Hilfe und großen körperlichen Einsatz.

Sie zeichnen sich durch ein besonders gleitfähiges Material aus, das zudem sehr reißfest ist. So wird gerade fragile oder geschädigte Haut geschont und nicht zusätzlich verletzt.

Die Arion An- und Ausziehhilfen sind problemlos auf eine geringe Größe zusammenfaltbar und können auch gut unterwegs und auf Reisen mitgenommen werden. So haben Sie die nützlichen Helfer jederzeit griffbereit.

## Juzo Slippie



Die Anziehhilfe (aus reißfestem Tyvek) ist speziell für Strümpfe und Strumpfhosen ohne Fußspitze sowie für Kompressionsärmel und Ellenbogenbandagen erhältlich.

## Juzo Anziehhilfe



Das glatte Nylongewebe der Anziehhilfe erleichtert das Anziehen von Strümpfen und Strumpfhosen ohne Fußspitze.

### TIPP!

Unter [juzo.de/anziehen](https://www.juzo.de/anziehen) finden Sie Video-Anleitungen zu allen Anziehhilfen von Juzo!

# An- und Ausziehanleitung

## Anziehen leicht gemacht mit Juzo Easy Fit



### Schritt 1

Klappen Sie das Halteelement nach hinten um.



### Schritt 2

Ziehen Sie den Strumpf gerade.



### Schritt 3

Greifen Sie den Strumpf am oberen Rand mit beiden Händen und stülpen Sie diesen über den Schaft der Easy Fit. Die Spitze des Strumpfes zeigt dabei von der Anziehhilfe weg.



### Schritt 4

Schieben Sie den Strumpf so weit nach unten über den Schaft, dass die Fersennaht am Schafttrand sichtbar wird.



### Schritt 5

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und halten Sie die Anziehhilfe an den Haltegriffen leicht schräg. Schlüpfen Sie so weit in das Fußteil des Strumpfes, bis die Ferse nicht mehr zu sehen ist.



### Schritt 6

Schieben Sie den Fuß so weit in das Fußteil, dass die Zehenspitze unterhalb des Schafts zu sehen ist. Stellen Sie dann die Juzo Easy Fit fast senkrecht. Heben Sie nun die Zehen an und üben Sie gleichzeitig Druck auf die Ferse aus. So gleitet Ihr Fuß leicht in den Strumpf. Stellen Sie Ihren Fuß danach fest auf den Boden. (Sollte geübt werden!)



### Schritt 7

Ziehen Sie den Strumpf in mehreren Etappen mit der Juzo Easy Fit bis auf Kniehöhe und schieben Sie die Anziehhilfe vorsichtig nach unten aus dem Strumpf.



### Schritt 8

Greifen Sie den Strumpf mit beiden Händen und ziehen Sie ihn etappenweise bis zum Oberschenkel.



### Schritt 9

Verteilen Sie das Gestrick gleichmäßig am Bein und vermeiden Sie Faltenbildung.

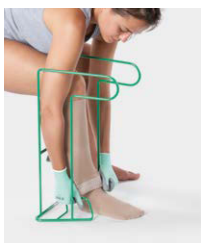
# An- und Ausziehanleitung

## Ausziehen leicht gemacht mit Juzo Easy Fit



### Schritt 1

Greifen Sie den Strumpf mit beiden Händen und ziehen Sie ihn nach unten Richtung Knie.



### Schritt 2

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihr Bein so in die Juzo Easy Fit, dass die Wade die obere Rundung des Einstiegsschaftes berührt. Ziehen Sie den Strumpfrand von oben über den Schaft bis auf Höhe der Ferse.



### Schritt 3

Schieben Sie den gesamten Strumpf mit beiden Händen so weit nach unten, wie es der Einstiegsschaft zulässt.



### Schritt 4

Klappen Sie das Halteelement mit beiden Händen nach oben zum Schafttrand, bis es einrastet. Der Strumpf ist nun an der Juzo Easy Fit fixiert.



### Schritt 5

Legen Sie die Juzo Easy Fit nun auf den Boden. Halten Sie die Haltegriffe mit beiden Händen fest und stellen Sie den zweiten Fuß auf eine der unteren Verstrebungen. Heben Sie den bestrumpften Fuß auf Höhe des Einstiegsschaftes. Die Ferse befindet sich über dem Halteelement.



### Schritt 6

Ziehen Sie Ihren Fuß nun parallel zum Boden aus dem Strumpf. Vermeiden Sie es, den Fuß dabei schräg nach oben zu ziehen.



### Schritt 7

Öffnen Sie das Halteelement wieder. So können Sie den Strumpf ganz einfach aus der Juzo Easy Fit nehmen.

## Achtung!

Ziehen Sie niemals am oberen Rand des Strumpfes und stülpen Sie eventuelle Haftränder vor dem An- und Ausziehen um.

# Die richtige Pflege

## So reinigen Sie Ihre Kompressionsbekleidung



Waschen Sie Ihre Kompressionsbekleidung **täglich** – nur so bleiben die elastischen Eigenschaften dauerhaft erhalten. Rückstände von Hautschuppen, Salben, Schmutz und Staubpartikeln haben eine schmirgelnde Wirkung auf die Garne und Fasern. Nur durch regelmäßiges Waschen können diese Rückstände komplett entfernt werden und so die Langlebigkeit der Kompressionsbekleidung erhöht werden.

Bei allen Wäschen empfehlen wir das milde Juzo Spezialwaschmittel.



Ihre Kompressionsbekleidung kann in der Waschmaschine im Schon- oder Feinwaschgang (bis 40 °C) gewaschen werden.

**Achtung:** Bitte verwenden Sie keine Shampoos oder Weichspüler, da die Weichmacher den Kompressionsfaden angreifen!



Bei Handwäsche bitte ausreichend spülen, das Gestrick nicht auswringen.



Alle vorhandenen Verschlüsse müssen vor dem Waschen geschlossen werden.



Wir empfehlen Kompressionsbekleidung mit Haftrand vor dem Waschen auf „links“ zu wenden.





Die Trockenzeit kann verkürzt werden, indem Sie die Kompressionsbekleidung auf ein dickes Frotteehandtuch legen, fest einrollen und kräftig ausdrücken. Dann lose aufhängen.

**Wichtig:** Nicht im Handtuch liegen lassen und nicht auf der Heizung oder in der Sonne trocknen. Bei Trocknen im Wäschetrockner bitte Schongang verwenden (trocknergeeignet: siehe Textiletikett).



Kompressionsbekleidung darf nicht chemisch gereinigt werden.



Bitte beachten Sie immer die Pflegehinweise in der Gebrauchsanweisung und auf dem Textiletikett in Ihrer Kompressionsbekleidung.

### Tipp!

Waschen Sie Ihre Bekleidung am besten in einem Wäsche-  
netz, um das Gestrick zu schützen.

# Zusatzprodukte

## Pflege für Ihre Haut und Ihre Kompressionsbekleidung

Neben den An- und Ausziehhilfen bietet Juzo ergänzende Produkte, die Ihnen das Tragen und die Pflege Ihrer Kompressionsbekleidung so einfach wie möglich machen – so bekommen Sie jeden Tag die bestmögliche Unterstützung!

### Juzo Spezialhandschuhe

Mit den Spezialhandschuhen schonen Sie das Gestrick und vermeiden, es mit den Fingernägeln oder Schmuck zu beschädigen. Außerdem erleichtern die Textilhandschuhe das Anziehen, da sie eine spezielle Beschichtung haben, mit der Sie das feine Kompressionsgestrick besser fassen und anpassen können. So lässt sich die Kompressionsbekleidung faltenfrei an den Körper modellieren.

### Juzo Vital Balsam 7

Dieses besonders hautfreundliche Emulgel verbindet die Vorteile eines Gels mit den Eigenschaften einer Creme. Es wurde speziell für die Träger von Kompressionsbekleidung entwickelt:

Das Emulgel kühlt, fettet nicht und zieht rasch ein. Dabei pflegt es und hält die Haut geschmeidig.

Vital Balsam 7 enthält hochwertige kosmetische Wirkstoffe wie Panthenol, Vitamin E und Menthol. Wertvolle ergänzende Naturextrakte aus rotem Weinlaub, Rosskastanien und Arnikablüten fördern die Durchblutung und unterstützen die Regeneration strapazierter Haut.

### Juzo Lymph Lotion

Juzo Lymph Lotion ist die speziell entwickelte Hautpflege für die tägliche Anwendung bei Lymph- und Lipödemen sowie Venenleiden. Die Lotion spendet wohltuende Feuchtigkeit; sie enthält 4% Urea und 30% Lipide. Sie ist frei von Konservierungsstoffen und dadurch besonders geeignet für die Pflege strapazierter, trockener und schuppender Haut nach dem Tragen von Kompressionsbekleidung.



### Juzo Adhäsions-Lotion

Um ein Verrutschen der Kompressionsbekleidung zu verhindern, bietet Juzo eine spezielle Adhäsions-Lotion. Damit können Kompressionsversorgungen mit Gestricksabschluss einfach zusätzlich an Arm oder Bein befestigt werden. Die Lotion ist besonders hautfreundlich und lässt sich auch leicht wieder von der Haut abwaschen.

### Juzo Spezialwaschmittel

Tägliches Waschen Ihrer Kompressionsbekleidung ist sehr wichtig, um die elastischen Eigenschaften des Gestricks dauerhaft zu erhalten und Rückstände wie Hautschuppen, Salben und Schmutz im Gewebe restlos zu entfernen. Nur so kann die Langlebigkeit Ihrer Kompressionsbekleidung gesichert werden.

Für die Reinigung der Kompressionsbekleidung empfehlen wir das Juzo Spezialwaschmittel. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe reinigt es die Wäsche besonders schonend. Durch den Verzicht auf Phosphate, Enzyme, Bleichmittel und optische Aufheller wird das Gewebe außerdem geschützt und gepflegt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

Überreicht von:

**Julius Zorn GmbH** · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach · Deutschland ·

info@juzo.de · juzo.com ·    

DEU · 19000010/19/28 · 8400 · 09/2022  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten

