

Till dig som fått diagnosen VENÖST SÅR.

Ett venöst sår innebär att blodcirkulationen från fötterna till hjärtat (den venösa blodcirkulationen) inte fungerar tillfredsställande. Detta är vanligt förekommande och beror oftast på klaffel i kärlen och/eller åderbräck. Detta gör att vätska pressas ut i vävnaden och svullnaden leder till eksem och sårbildning. I vissa fall kan åderbräck behandlas med operation. Om du vill och din läkare tror att operation kan vara aktuell så skickas en remiss till kärlkirurgen för bedömning.

Uppstår ett sår i den svullna vävnaden kan såret inte läka på grund av svullnaden. Därför är den viktigaste behandlingen att få bort svullnaden. Vanligast görs detta med lindor eller kompressionsstrumpor, där man helt enkelt trycker bort svullnaden.

I början kan lindningen uppfattas som obekvämt men det avtar oftast när svullnaden går ned. Smärta från såret brukar minska när man börjar behandla svullnaden med lindor eller strumpor.

Det finns flera olika slags lindor och kompressionsstrumpor. Vilka du kan ha avgörs efter att vi har mätt din cirkulation i benen. Detta görs genom att mäta blodtrycket i ditt ben med en blodtrycksmanschett. Därefter avgörs hur kraftig lindning eller kompressionsstrumpor du bör ha.

Lokal behandling av såret sker vanligen 1-2 gånger per vecka på din vårdcentral. Hur denna behandling skall gå till finns dokumenterat i din journal.

Bra att veta:

- Det finns speciella duschskydd som skyddar förbanden när du duschar. Fråga personalen som behandlar dig eller på apoteket så hjälper de dig. Du kan också söka på nätet efter *duschskydd ben*.
- Ibland gör lindningen av benet det svårt att ha dina vanliga skor. Det finns förbandsskor som personalen kan lämna ut. Du kan även köpa en större sko att ha under läkningstiden.
- Ibland gör det ont när personalen rengör såret. Det finns lokalbedövande salvor som minskar smärtan. Berätta för personalen om du har ont så kan du få bedövning. Om du har smärta kan det också vara värt att ta en smärtstillande tablett inför såromläggningen.

Det finns en hel del du kan göra själv för att förbättra förutsättningarna för att såret ska läka. På bladets baksida finns egenvårdsråd till dig som har ett svårslätt sår.

Detta kan du göra själv för att såret/såren ska läka:

- Följ de behandlingsråd som du blivit ordinerad.
- Maten är viktig för sårläkning, se över din kost så att alla viktiga näringsämnen finns med. Om aptiten är dålig kan du behöva tillskott av näringsdryck, ta kontakt med din vårdcentral så hjälper de dig.
- Motion där du använder benen påskyndar läkning när man har venöst bensår. Det minskar svullnaden i benen och ökar blodcirkulationen. Har du svårt att motionerar så finns det rörelse som kan vara lämpliga att göra. Tala med personalen så kan de hjälpa dig med ett individuellt anpassat rörelseprogram.
- Smärta försämrar sårläkningen. Har du smärta behöver du smärtlindring, det är viktigt att du tar din ordinerade dos värkmedicin. Ta kontakt med din vårdcentral om du har besvär med smärta.
- Har du diabetessjukdom, kontrollera ditt blodsocker regelbundet under sårläkningsperioden. Dåligt reglerad diabetes försämrar sårläkning.
- Rökning drar samman blodkärlen och försämrar sårläkningen på flera sätt. Ta kontakt med din Vårdcentral om du behöver hjälp med att sluta röka.
- Mår du bra för övrigt? Om inte kanske det är dags för en kontroll hos din läkare på Vårdcentralen.