

## Nyttig informasjon til deg som har venøse leggsår

[Forrige side](#)

- Og har risiko for å utvikle venøse leggsår

### Venøse leggsår

Kretsløpet består av arterier og vener.

- Det er venøs svikt som er årsak til at venøse sår ikke gror.
- Venøs svikt er årsak til åreknuter i bena.
- Venene er blodårer som fører blodet tilbake til hjertet og fører avfallsstoffene vekk.
- Venøse leggsår oppstår hvis det er problemer med blodets tilbake strømming.

I venene finnes det noen små klaffer, veneklaffer, som sammen med muskelarbeidet i bena sørger for at blodet presses tilbake til hjertet. Hvis veneklaffene ikke fungerer står blodet stille. Du får hevelse i bena, og det sprenger i huden. Dette kalles ødemer. Når bena er hovne over lengre tid, kan huden få en mørkere farge, og den blir hard. Dette hemmer blodsirkulasjonen ytterligere, og gir økt risiko for sårdannelse. Leggsår tar lang tid å hele, og de kan være smertefulle, særlig hvis det er mye ødem.

### For å unngå sår/venøse leggsår

- Hovne ben er din største fiende når det gjelder sårheling.
- Ikke stå for mye.
- Den venøse sirkulasjonen bedres når du beveger leggmusklene for eksempel ved gange, sykling eller annen form for mosjon.
- Ødemet reduseres når du hever fotenden på senga, og når du sitter med bena høyt.

### Behandling av venøse leggsår

- God venøs tilbake strømming er viktig for å få venøse leggsår til å gro.
- Dette oppnås best ved å bruke elastiske bind, dvs. kompresjonsbehandling, som presser overskuddsvæske vekk fra bena gjennom venene og mot hjertet.

### Forebygging av venøse leggsår

- Når såret har tilhelet, bør du fortsette med kompresjonsstrømpe klasse 2.
- Smør bena med fet krem hver kveld.

### Bruk fornuftig fottøy:

- Fottøyet må ikke klemme.

### Regelmessig mosjon:

- Daglig mosjon, som å gå eller sykle øker blodsirkulasjonen. Ben øvelser; sitte/ligge høyt med bena er også viktig.

### Unngå overvekt:

- Overvekt er ekstra belastende for kretsløpet i bena.

### Spis allsidig kost:

- Det er viktig for hele kroppen, også for sårene, å spise sunn og allsidig kost, samt drikke 1,5 – 2 liter væske i døgnet.

### Unngå røyking:

- Sår tilheler dårligere hvis en røyker.

***Med vennlig hilsen personalet på sårpoliklinikken***