Steunkousen aantrekken

Lees hier hoe u zelf steunkousen aan- en uit kunt trekken, eventueel met een hulpmiddel of hulp van een naaste. Onder aan de pagina staan ook instructiefilmpjes.

Steunkousen worden ook therapeutische elastische kousen (TEK) genoemd. Ze zorgen ervoor dat:

- het bloed beter door uw bloedvaten kan stromen;
- overtollig vocht afgedreven wordt;
- u minder last heeft van kramp, jeuk en vermoeide benen.

Het materiaal van de kous is heel stevig en past strak om het been. Het aan- en uittrekken van steunkousen gaat daardoor soms lastig.

Voorbereiden op het aan- of uittrekken

Zorg voor schone handen en korte nagels zonder haakjes. Draag geen sieraden. Zo voorkomt u dat de kous kapot gaat.

Verzorg uw voeten goed en let erop dat de voeten ook glad zijn, zonder eelt, haakjes en scherpe teennagels. Zorg dat uw voeten en benen droog zijn. U kunt uw voeten eventueel licht inwrijven met talkpoeder.

Gebruik geen crème voordat u uw kous aantrekt. Dit maakt het aantrekken lastiger en de crème kan het rubber en de elasticiteit aantasten. Smeer uw huid eventueel in met crème na het uittrekken van de kousen 's avonds.

Aantrekken steunkousen stap voor stap

1. Trek de steunkous meteen aan bij het opstaan. De benen zijn na het opstaan het dunst. In de loop van de dag worden de benen en voeten dikker en gaat het aantrekken moeilijker.
2. Zorg dat u stevig zit op de rand van het bed, bank of op een stoel. Gebruik eventueel een voetenbankje om beter bij uw voeten te kunnen.
3. Trek het deel van de steunkous dat straks over het been gaat binnenstebuiten over het voetgedeelte. Dus het gedeelte van de kous dat over de hiel en voet gaat keert u NIET binnenstebuiten.
4. Schuif het **bijgeleverde** glijvoetje over uw eigen voet.
5. Rek het voetgedeelte van de kous met 2 handen goed uit en trek het voorzichtig over uw tenen, tot aan de wreef. Het voetgedeelte zit nu op zijn plaats.
6. Trek de kous langzaam over de hiel en het onderbeen naar boven.
7. Zorg dat de kous goed over het been verdeeld is. Er mogen geen plooien zijn. Een eventuele naad moet midden over de kuit lopen.
8. Haal het glijvoetje weg. Houd hierbij de hiel van de steunkous aan de buitenzijde vast, zodat deze goed op zijn plek blijft. **Laat de boord nooit omgeslagen zitten.**

Tips:

- Voor een betere grip kunt u een **huishoudhandschoen** gebruiken. Met deze handschoenen kunt u de kous ook nog iets beter op de plaats wrijven, zodat er geen plooien meer zitten.
- Gebruik een antislip matje om uw voet op te zetten.

Lukt het aantrekken u niet? Vraag een naaste om hulp of vind een hulpmiddel dat u hierbij kan ondersteunen.

Uittrekken steunkousen stap voor stap

1. Trek de kous zo laat mogelijk uit. Liefst net voor het naar bed gaan. Doet u de kousen eerder uit? Blijf dan na het uittrekken zoveel mogelijk met de benen omhoog zitten.
2. Pak de steunkous bij de boord. Trek deze naar beneden, tot over de voet.
3. Stroop de kous naar beneden tot aan de enkel. Plaats 2 gestrekte vingers of de duim tussen de steunkous en de hiel. 'Wip' hem over de hiel.
4. Gebruik cetamacrogol crème of zalf om uw huid te verzorgen.

Lukt het uittrekken u niet? Vraag uw naaste om hulp of vind een hulpmiddel dat u hierbij kan ondersteunen.

Wassen en drogen

- Was de kous liefst dagelijks, maar minimaal 3 keer per week.
- Was de kous binnenstebuiten.
- Gebruik een vloeibaar fijnwasmiddel. Géén wasverzachter, bleekmiddel of inweekmiddel.
- Was op maximaal 30 graden in de wasmachine, liever niet op de hand. Centrifugeren mag.
- Trek een gebreide steunkous (met naad) in vorm na het wassen.
- Droog de steunkous aan de lucht, niet in de wasdroger en niet in zon of op de verwarming.

Tip: De kousen zijn sneller droog als u ze eerst strak oprolt in een handdoek en stevig aandrukt om zoveel mogelijk vocht te verwijderen.

Instructiefilmpjes

Op de website van S@men Beter Thuis vindt u instructiefilmpjes over het aan- en uittrekken van steunkousen. Klik op de rode knop hieronder om naar deze informatie te gaan.

Steunkousen - S@men Beter Thuis (https://www.youtube.com/playlist?list=PLgPabissrEJtdcffKeezLNboicCmZluVe)

Code VPA-501

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis