

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

"Vestir a meia de compressão corretamente, garante a eficácia do tratamento"

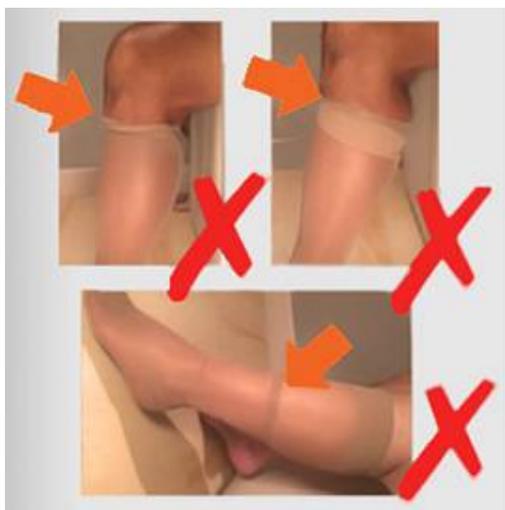
Como vestir/usar sua meia de compressão?

Vestir a meia de forma correta evita a formação de garrotes (dobras no tecido), proporciona menor esforço físico na colocação e retirada do produto, além de aumentar a sensação de conforto e bem estar. Quando usada corretamente, a meia elástica é de extrema importância e muito bem aceita pelo paciente. No entanto uso de forma adequada desse mecanismo nem sempre é possível pela falta de orientação fornecida pelo médico.

O uso inadequado da meia pode levar à piora do edema (inchaço), da dor e das varizes. Abaixo você encontrará algumas informações úteis para o uso correto da terapia compressiva.

Cuidados no Uso das Meias de Compressão

- 1 - Antes de vestir sua meia de compressão certifique-se de que estará vestindo a meia de compressão no tamanho correto à suas medidas, pois o uso de meias maiores ou menores prejudicam o uso, podendo até inverter o benefício.
- 2 - Independentemente da marca da meia de compressão escolhida, o intervalo de compressão deve ser aquele determinado pelo médico na receita (15 -20mmHg), (20-30mmHg), (30-40mmHg, etc), uma vez que algumas marcas tem nomenclaturas fora do padrão. Dessa forma, o que importa é o valor da faixa de compressão e não o nome dado à meia (Ex: média compressão, alta compressão, etc).



4. GARROTE

A meia NUNCA deve ser dobrada, enrolada ou apresentar "rugas", pois, dessa forma, tem o efeito inverso do seu objetivo (atua como um garrote e piora a dor, o inchaço e as varizes)

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS



5. ESTICAR

NUNCA colocar a meia "esticando" ao máximo como meia-calça comum, pois ela tende a voltar à posição inicial, podendo causar dobras, rugas ou enrolar.

6 - A meia de compressão é fabricada de tal forma que a compressão não é a mesma em todos os pontos da peça e, por isso, NUNCA deve ser cortada!

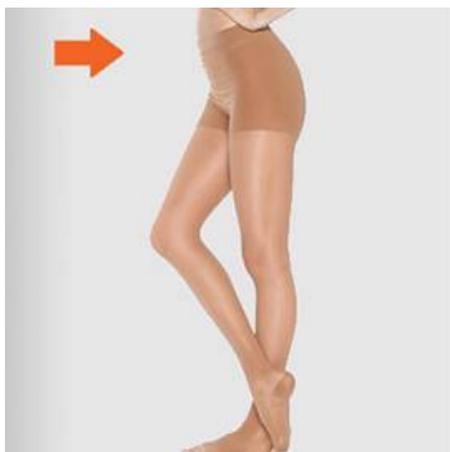
7 - A meia deve ser distribuída ("espalhada") uniformemente pela perna e, se sobrar um pouco, deve ser SEMPRE para os dedos dos pés e NUNCA para cima, para evitar dobras, "rugas",... Se estiver sobrando demais, provavelmente a meia está muito grande para a sua perna.



8. MEIA-COXA

As meias 7/8 (meia-coxa) devem ser ajustadas a 4cm (dois dedos) abaixo da virilha.

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS



9. MEIA-CALÇA

As meias-calças inteiras devem ser posicionadas até a linha da cintura.



10. PANTURRILHA

As meias 3/4 devem ser ajustadas para ficar pelo menos 2 a 5cm (dois dedos) abaixo da dobra do joelho, para não enrolar ao dobrarmos a perna.



11. ACESSÓRIOS

Para facilitar a forma de calçar a meia utilize os calçadores que vem com alguns modelos. Ou utilize os calçadores metálicos.

12 - A meia de compressão deve ser colocada pela manhã, pois a perna está menos edemaciada (inchada) e as veias menos túrgidas (cheias). Se não for colocada após acordar, devemos permanecer com os membros inferiores elevados (“pernas para cima”) por 10 a 30 min antes de coloca-la. Colocar a meia com as pernas inchadas, pode piorar o edema, principalmente nos dedos dos pés, causando dor e incômodo.

FONTE: <https://www.meiasexpress.com.br/como-vestir>

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Contatos Dr. Anderson Gariglio



005537999351677
SECRETARIA



linfagerais@gmail.com
MÉDICO



00553732711677
TELEFONE CONSULTÓRIO



@GeraisLinha



Telegram

Canal para publicações de
informação e orientações
para pacientes



005537999351677
CELULAR MÉDICO

<https://t.me/canalvascular>

CONSULTÓRIO Atendimento nos dias úteis de 09 às 12 horas e das 14 às 17 horas.

MédicoCELULAR : Disponível quando a mesmo não esta em atendimento nos dias úteis.

EMAILMÉDICO -: Verificamos as mensagens no fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências.

Secretaria- CELULAR E WHATSSAPP : Disponível nos dias úteis de 09 às 12 horas e de 14 às 17 horas

EMAIL -: Verificamos as mensagens no inicio e fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências