



medi

medi Bayreuth,
Unipessoal, Lda
Rua Eugénio de Castro Rodrigues, 2
1700-184 Lisboa
Tel : 21 843 71 60
Fax 21 847 08 33
medi.portugal@medibayreuth.pt
www.medi.de

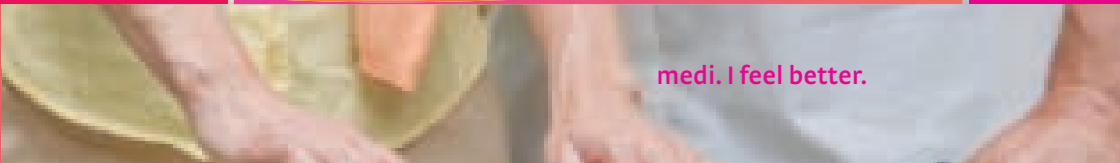
Sede
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
P + 49 921 912-0
F + 49 921 912-781
export@medi.de
www.medi.de



99E3706.09/50'

Tudo o que vale a pena saber sobre meias de compressão

Introdução à terapia de compressão



medi. I feel better.



As últimas informações sobre a saúde venosa em:

www.medi.de

medi GmbH & Co KG
Medicusstraße 1
D-95448 Bayreuth
Germany
P +49 921 912-0
F +49 921 912-783
export@medi.de
www.medi.de

medi Austria GmbH
 Adamgasse 16/7
 6020 Innsbruck
 Austria
 P +43 512 57 95 15
 F +43 512 57 95 15 45
 vertrieb@medi-austria.at

medi Belgium bvba
 Voortstraat 79
 3580 Beringen
 Belgium
 P +32 11 24 25 60
 F +32 11 24 25 64
 info@medibelgium.be
 www.medibelgium.be

medi Danmark
 Vejlegardsvej 59
 2665 Vallensbaek Strand
 Danmark
 P +45 46 55 75 69
 F +45 70 25 56 20
 kundeservice@sw.dk
 www.medit danmark.dk

medi Bayreuth España SL
 C/Canigó 2-6 bajos
 Hospitalet de Llobregat
 08901 Barcelona
 Spain
 P +34 93 260 04 00
 F +34 93 260 23 14
 medi@mediespana.com
 www.mediespana.com

medi France
 Z.I. Charles de Gaulle
 25, rue Henri Farman
 93297 Trembley en France
 Cedex, France
 P +33 1 48 61 76 10
 F +33 1 49 63 33 05
 infos@medi-france.com
 www.medi-france.com

medi Nederland BV
 Heusing 5
 4817 ZB Breda
 The Netherlands
 P +31 76 57 22 555
 F +31 76 57 22 565
 info@medi.nl
 www.medi.nl

medi UK Ltd.
 Plough Lane
 Hereford HR4 OEL
 Great Britain
 P +44 1432 37 35 00
 F +44 1432 37 35 10
 enquiries@mediuk.co.uk
 www.mediuk.co.uk

medi Polska
 Chełmońskiego 1a
 44-100 Gliwice
 Poland
 T+48 32 230 60 21
 F+48 32 230 60 21
 info@medi-polska.pl
 www.medi-polska.pl

medi Bayreuth Unipessoal, Lda
 Rua Eugenio de Castro Rodrigues, n.º 2
 1700-184 Lisboa
 Portugal
 P +351 21 843 71 60
 F +351 21 847 08 33
 medi.portugal@medibayreuth.pt

medi Italia s.r.l.
 Via Guido Rossa 28
 40033 Casalecchio di Reno-Bologna
 Italy
 P +39 051 6 13 24 84
 F +39 051 6 13 29 56
 info@medi-italia.it
 www.medi-italia.it

medi USA L.P.
 6481 Franz Warner Parkway
 Whitsett, N.C. 27377-3000
 USA
 P +1 336 4 49 44 40
 F +1 888 5 70 45 54
 orders@mediusa.com
 www.mediusa.com

medi Middle East
 P.O. Box 109307
 Abu Dhabi
 United Arab Emirates
 P +971 2 6429201
 F +971 2 6429070
 info@mediuae.ae
 www.mediuae.ae

medi RUS LRC
 Business Park "Rumyantsevo"
 Rumyantsevo, Build. 1
 Leninsky Township
 142784 Moscow Region
 Russia
 P +7 495 229 04 58
 F +7 495 229 04 58
 info@medirus.ru
 www.medirus.ru

Caro leitor

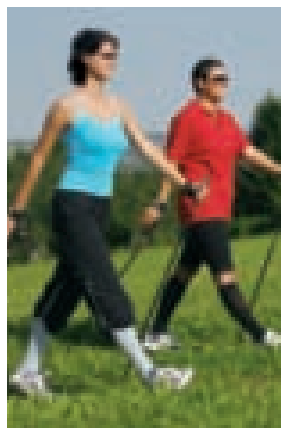
A sua meia de compressão é a melhor forma de começar a dar às suas veias uma vida mais saudável. Representa a terapia básica para os pacientes com doenças venosas.

Associada a um estilo de vida saudável, e tendo consciência do estado das veias, a evolução da doença pode ser retardada ou mesmo impedida. Em breve, notará que as suas meias de compressão mediven lhe fazem bem e aumentam a sua sensação de bem-estar e a sua qualidade de vida.

Enquanto fabricantes de meias de compressão medicinais, sentimo-nos especialmente responsáveis pelo sucesso do seu tratamento. Assim sendo, não nos limitamos a desenvolver produtos que ofereçam o melhor apoio médico possível para a sua terapia mas, com esta brochura, estamos também a dar-lhe muitas dicas importantes para a sua vida quotidiana. Isto, porque: quanto

mais souber sobre as causas e as origens da sua doença e da terapia necessária, tanto melhor e mais conscientemente poderá influenciar a saúde das suas veias. É claro que os nossos parceiros, o comércio retalhista especializado, podem ajudá-lo pessoalmente, dando-lhe assistência e conselhos.

Desejamos-lhe uma vida saudável.



6

Veias

- 6 Qual a função das veias na circulação sanguínea
- 8 Por que é que as veias se cansam?
- 9 O que ajuda à formação de veias varicosas?
- 10 Questionário – “Será que sofro de doença venosa”?
- 12 Quais são os primeiros sinais de doença venosa?
- 13 Que doenças venosas existem?
- 14 Qual é a terapia indicada para as suas veias?

17

Meias de compressão

- 17 Como funcionam as meias de compressão?
- 18 Qual a meia de compressão indicada para mim?



19

mediven

- 19 mediven – a marca da saúde venosa
- 20 O que devo saber sobre a minha meia de compressão?
- 24 O que devo ter em mente ao usar as minhas meias de compressão?
- 25 Que problemas podem resultar da utilização de meias de compressão?



26

Dicas

- 26 Dicas para pacientes com doença venosa
- 32 Dicas para pacientes com edema



34

Manuseamento

- 34 Como calçar a meia?
- 37 Auxiliares medi para calçar e descalçar
- 39 medi Butler/ calçadeira
- 45 Cuidados medi para a pele



48

Exercitador de veias medi

- 49 Exercitador de veias medi – programa de exercício

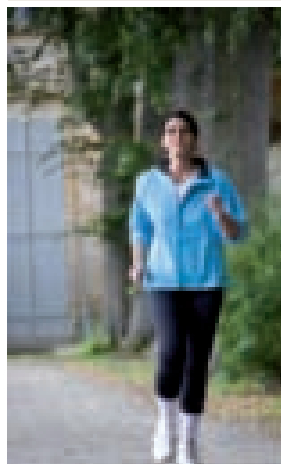


53

Produtos

- 53 mediven – a marca da terapia venosa
- 54 Características do produto
- 56 mediven elegance
- 58 mediven plus
- 60 mediven comfort
- 62 mediven active
- 64 mediven forte
- 66 mediven ulcer kit
- 68 mediven-visão global dos produtos: malha circular
- 71 mediven – a marca da terapia do edema
- 72 mediven mondi esprit
- 74 mediven 550 braço
- 76 mediven mondi
- 78 mediven 550 perna
- 80 mediven biqueira pé

- 82 mediven-visão global dos produtos: malha plana
- 85 mediven meias activas
- 86 mediven motion
- 88 mediven travel
- 90 mediven-visão global dos produtos: meias activas



Qual é a função das veias na circulação sanguínea?

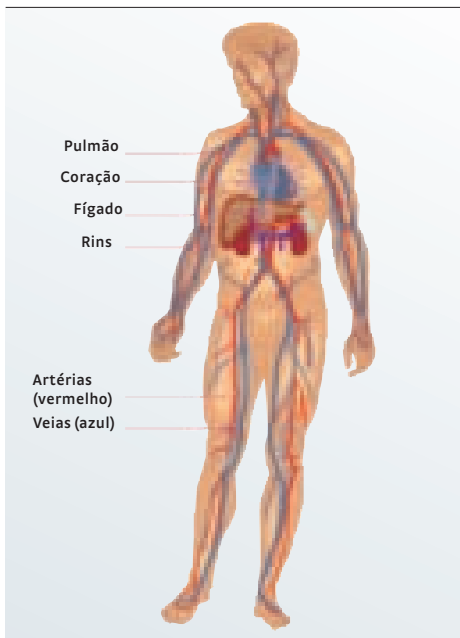
Artérias e veias

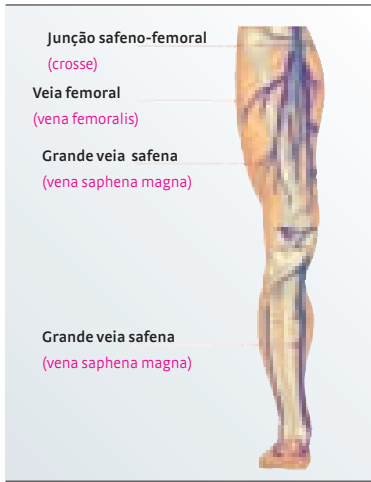
Todas as células do corpo têm de ser alimentadas com os nutrientes e o oxigénio necessários. Estes são fornecidos pelas artérias que distribuem constantemente sangue „fresco“ por todo o corpo. O coração bombeia sangue para as artérias a alta pressão. Os vasos têm uma musculatura forte que lhes permite suportar esta grande pressão. A troca de nutrientes tem lugar nos vasos muito finos chamados capilares.

As veias transportam o sangue usado de volta ao coração e aos órgãos onde é purificado. O sangue volta, então, a receber oxigénio nos pulmões. Uma vez que as

veias não têm de suportar tanta pressão como as artérias, as suas paredes e a camada muscular são mais finas. Quando o sangue chega aos capilares mais pequenos, a pressão já se dissipou em grande parte. Uma vez que a acção de aspiração/bombeamento do coração não tem força suficiente para transportar o sangue de volta das pernas contra a força de gravidade, a natureza equipou os humanos com vários mecanismos para os ajudar a superar a distância de uma altura de cerca de 1,5 m que vai dos pés até ao coração.

Para além da função de transporte do sangue usado, as veias também têm funções de armazenamento e de regulação da temperatura. A temperaturas elevadas, os vasos dilatam-se e podem, por isso, levar mais sangue, o qual é depois arrefecido na superfície da pele.





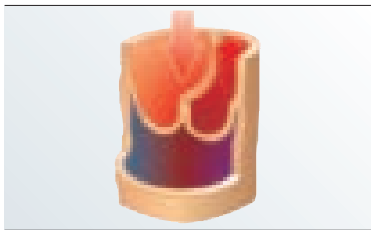
Vista frontal

O sistema venoso

As veias passam pela superfície das pernas e recolhem sangue das camadas da pele. Esta parte chama-se sistema venoso superficial. A partir deste sistema, o sangue recolhido flui por veias de ligação até ao sistema venoso profundo, que está rodeado de músculos no interior da perna. O sistema venoso profundo transporta o sangue de volta ao coração por intermédio de uma acção de bombeamento muscular. Por isso, o exercício físico é a chave para um bom retorno venoso.



Válvula venosa aberta



Válvula venosa fechada

Válvulas venosas

As válvulas venosas impedem que o sangue flua de novo para trás. Funcionam como válvulas de não retorno, permitindo que o sangue flua apenas num sentido, nomeadamente no sentido do coração. Parecem pequenas velas ancoradas à volta da parede da veia, e encontram-se no meio desta. Se o sangue fluir para cima em resultado da pressão do bombeamento muscular, as válvulas abrem-se. Se o sangue tentar fluir para trás devido à força da gravidade, fecham-se.

Por que é que as veias se cansam?

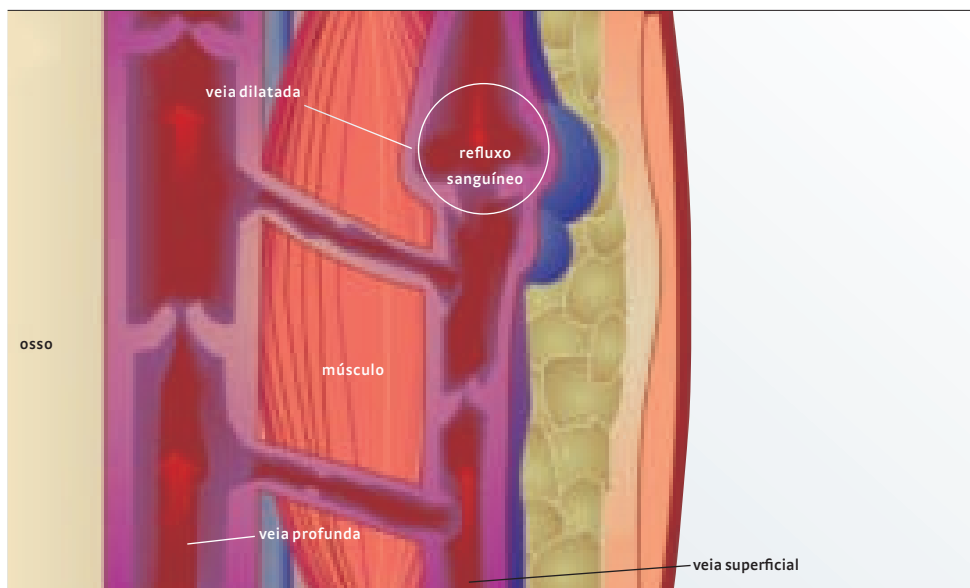
Devido à postura vertical e ao estilo de vida com pouco exercício físico, os seres humanos são os únicos seres vivos que sofrem de um problema tão disseminado como as doenças venosas.

A falta de exercício e o passar muito tempo sentado ou de pé coloca uma pressão considerável sobre o sistema venoso durante muitas horas do dia. A ação de bombeamento muscular deixa de conseguir suportar capazmente o transporte de retorno do sangue. Outras situações desfavoráveis são a predisposição genética e o avanço da idade ou factores hormonais como gravidezes múltiplas. As veias dilatam-se

cada vez mais. Devido ao seu maior diâmetro, as válvulas deixam de se conseguir fechar. O sangue flui em sentido descendente e as veias superficiais, que não são mantidas no lugar por músculos nem por ossos, dilatam-se e surgem como veias varicosas onduladas.

O que são veias varicosas?

A palavra varicose é um termo médico usado para descrever veias dilatadas de forma não natural e permanente. Estas veias nunca mais recuperarão a sua elasticidade natural, o que as torna incapazes de transportar o sangue devidamente.



O que ajuda à formação de veias varicosas?

Há, essencialmente, três factores que podem estimular a formação de veias varicosas:

Tudo o que impeça o fluxo do sangue das pernas no sentido ascendente:

- Roupa apertada
- Gravidez
- Desportos que impliquem o esforço do músculo abdominal e levantamento de pesos
- Tosse crónica ou prisão de ventre (o esforço causa uma forte pressão em sentido posterior nas veias da perna)
- A posição sentada ou com as pernas cruzadas por períodos de tempo prolongados
- Obesidade

Qualquer coisa que relaxe a parede das veias:

- Hormonas (pílula, hormonas para a menopausa, gravidez)
- Álcool
- Calor

Qualquer coisa que impeça ou elimine a acção de bombeamento muscular:

- A posição de pé ou sentada por períodos prolongados
- Saltos altos
- Paralisia

História familiar

As doenças venosas podem ser hereditárias; por isso, é aconselhável prestar especial atenção para perceber se há membros da família afectados.

Um simples teste às veias pode fornecer essas informações. Encontra um questionário na página dupla que se segue.

Questionário – “Será que sofro de doença venosa”?
Uma deteção precoce salvaguarda a sua qualidade de vida

	Sim	Não
Membro da família com doenças venosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fica muito tempo em posição sentada ou em pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toma a pílula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Várias gravidezes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pernas pesadas à noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pernas inchadas à noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pernas cansadas à noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dores nas pernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telangiectasias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veias varicosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pernas inchadas e barriga da perna sensível à pressão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dor nas pernas quando tosse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dor nos pés quando caminha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úlcera indolor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inflamação com estrias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manchas dolorosas e avermelhadas nas pernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensação de peso nas pernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumefacção indolor começando acima do peito do pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dor e distúrbios sensoriais na perna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dor em forma de peúga/distúrbios sensoriais na perna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensação de frio nas pernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dor semelhante a câibra nas pernas quando caminha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avaliação do teste

Se respondeu “Sim” uma ou mais vezes numa ou mais secções, consulte o seu médico.



Tem factores de risco. Teste com regularidade a sua função venosa para identificar eventuais danos e permitir um tratamento precoce.



Informe o seu médico.
A causa pode ser doença venosa na perna.
Apenas o tratamento compatível pode evitar a progressão.



Consulte o seu médico urgentemente.
A causa pode ser uma trombose venosa perigosa.



Consulte o seu médico imediatamente.
A causa pode ser uma inflamação venosa.



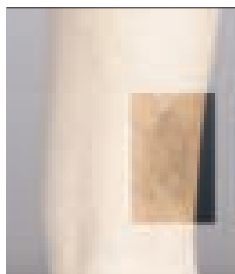
Informe o seu médico.
O seu sistema linfático pode estar danificado.



Se voltar a acontecer, informe o seu médico.
As causas podem ser variadas.



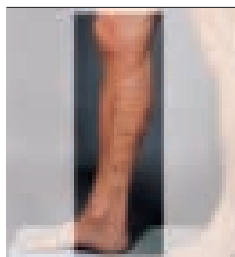
Informe o seu médico.
O seu sistema vascular arterial pode estar danificado.



Telangiectasias

Quais são os primeiros sinais de doença venosa?

Pernas cansadas, tornozelos inchados, formigueiro e prurido ou picadas nas pernas podem ser os primeiros sinais de desenvolvimento de veias varicosas, mesmo antes de haver sinais visíveis.



Veias varicosas (= varizes)

Uma vez que o sangue deixou de fluir de volta ao coração com rapidez suficiente, escapa água das veias para o tecido envolvente. Dá-se a tumefacção, especialmente em redor dos tornozelos.



Inflamação das veias com raiados vermelhos

Se notar essa tumefacção todas as noites, independentemente do que tiver feito durante o dia, é muito provável que as suas veias já estejam danificadas. Se conseguir ver a tumefacção na superfície da pele, é porque já tem veias varicosas superficiais.



**Insuficiência venosa crónica
(= mau funcionamento e descoloração da pele)**

Que doenças venosas existem?

Telangiectasias

Trata-se de vasos sanguíneos muito finos visíveis sob a forma de um padrão próprio de aranha mesmo debaixo da superfície da pele. Têm alguns milímetros ou centímetros de comprimento e estão dispostas em leque. As telangiectasias raramente causam problemas tratando-se, na maior parte das vezes, apenas de uma questão cosmética. Contudo, podem ser um sinal de aviso de veias varicosas subjacentes.

Veias varicosas (= varizes)

Se a parede da veia ficar mole e dilatada, as válvulas venosas deixam de se poder fechar devidamente. O sangue estagna. As veias cedem cada vez mais. Com o passar do tempo, isso leva a uma rede de vasos sanguíneos sinuosos. Sem a terapia adequada, as veias varicosas continuam a alargar-se. São descritas aqui algumas das possíveis consequências.

Inflamação das veias (flebite)

Os sinais de veias inflamadas são uma vermelhidão acentuada, tumefacção, sobreaquecimento e dor aguda ao longo do percurso da veia.

Trombose

Se o fluxo de retorno do sangue ao coração for dificultado, há um perigo maior de formação de coágulos sanguíneos (trombos) nas paredes do vaso. Estes coágulos bloqueiam a veia e impedem o fluxo de retorno do sangue. Podem ocorrer mais danos no sistema venoso. Os primeiros sinais são a tumefacção da parte inferior da perna, que se podem fazer acompanhar de sobreaquecimento, dor e sensação de peso. É necessário tratamento urgente, uma vez que a trombose pode levar a que um coágulo entre nos pulmões, resultando numa embolia pulmonar com risco de vida.

Úlcera aberta na perna (úlceras da perna)

Uma vez que o sangue pouco oxigenado nas veias continua a não ser devidamente transportado, a troca de nutrientes e resíduos é dificultada. Isso leva a que as células sejam seriamente danificadas e que o tecido morra. O resultado podem ser feridas crónicas, que só podem ser saradas se a causa dessa situação for conhecida, nomeadamente as veias varicosas dilatadas.

Qual é a terapia indicada para as suas veias?

Meias de compressão, medicação de apoio e um estilo de vida saudável para as suas veias

As doenças venosas não têm cura. Infelizmente, as válvulas venosas com defeito e as veias dilatadas não podem regressar ao seu estado anterior. Fazemos a distinção entre tratamento invasivo, em que as veias com defeito são esclerosadas ou removidas cirurgicamente, e terapia „conservadora“, com meias de compressão medicinais e medicamentos.

Medicação

Tem de ser dito: não há cura para as veias varicosas. Contudo, pode ser feita medicação como um suplemento importante da terapia.

Há tónicos para as veias, ou seja, medicação que activa os músculos na parede da veia com o intuito de acelerar o fluxo de retorno do sangue ao aumentar a força elástica da veia.

Foram concebidos agentes protectores de edema para tornar a parede da veia menos permeável e evitar, assim, a acumulação acrescida de líquido no tecido.

Ambos os medicamentos podem ajudar a terapia com meias de compressão e reduzir significativamente a sensação de tensão e de pernas pesadas. A substância activa mais importante e conhecida é o extracto de castanha-da-Índia (escina).



Operação, esclerose e laser

O seu médico decidirá quais as medidas que são necessárias.

As telangiectasias muito pequenas podem ser tratadas a laser. O laser aquece o sangue nas veias superficiais pequenas e oblitera-as.

A esclerose implica a injeção de uma substância na veia doente com uma agulha muito fina, que provoca a inflamação da veia e, dessa forma, o seu fecho permanente.

As veias varicosas maiores são removidas cirurgicamente.

Hoje em dia, os métodos cirúrgicos têm vindo a ser aperfeiçoados ao ponto de a operação não deixar praticamente quaisquer cicatrizes visíveis e todas as veias saudáveis continuarem intactas.



Terapia de compressão

A terapia conservadora destina-se a melhorar a situação através da compressão, da terapia de exercício e da medicação. A terapia de compressão é a base de tudo isto. Nalguns casos, as

ligaduras de compressão são necessárias para começar, por forma a reduzir a tumefacção da perna.

Tanto as ligaduras, como as meias de compressão apertam as veias dilatadas umas contra as outras, de forma a que as válvulas venosas se fechem outra vez, impedindo, assim, que o sangue flua no sentido errado, nomeadamente longe do coração. Depois da redução da tumefacção pela ligadura de compressão, ou mesmo desde o início, como é o caso na maioria dos pacientes, a compressão necessária dos tecidos é proporcionada pelas modernas meias de compressão medicinais.

As meias de compressão medicinais impedem a formação de novas veias varicosas, mantendo a doença venosa existente sob controlo. A doença venosa sem tratamento continua a progredir e pode tornar-se crónica. É por isso que é de especial importância evitar a deterioração ou as complicações usando sempre as suas meias de compressão.

Terapia venosa confortável

A associação certa de algumas medidas pode oferecer um apoio adicional importante para as suas veias.

A meia de compressão tem um efeito mecânico constritivo. Substâncias como o extracto de castanha-da-Índia têm um efeito de selagem interna na parede da veia.

Produtos de cuidados para a pele mediven

Contêm extracto de castanha-da-Índia e foram especialmente desenvolvidos para os utilizadores de meias de compressão. O gel de dia medi DAY arrefece a perna sob a meia de compressão durante o dia. À noite, medi NIGHT dá à pele cansada os nutrientes necessários e os cuidados de que ela necessita para o dia seguinte. Para um cuidado melhorado 24 horas por dia, mediven SOFT foi especialmente desenvolvido para pele seca e escamosa.



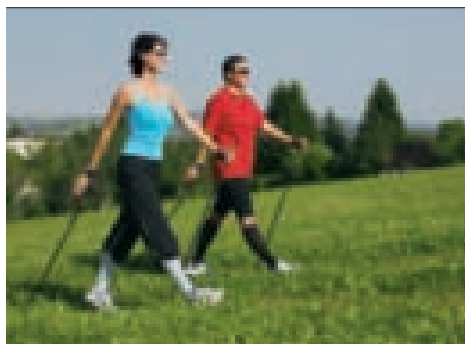
medi care – cuidados especiais para a terapia venosa

Terapia de exercício

O factor mais importante para assegurar o sucesso da terapia é o exercício adequado. São apropriados todos os exercícios e desportos que mantenham as articulações móveis e os músculos das pernas activos. Estes incluem caminhadas, natação, ginástica, ciclismo, esqui de fundo e dança.

O levantamento de pesos e os saltos são de evitar. Há exercícios especiais para quem sofre de doenças venosas.

Para conseguir um sucesso visível, as rotinas de exercício para as veias devem ser realizadas duas vezes por dia durante, pelo menos, 10 minutos de cada vez. Peça ao seu vendedor especializado que lhe dê instruções e o informe sobre meios auxiliares, como o exercitador de veias. Esta tira de ginástica permite a realização de exercícios simples especialmente concebidos para ajudar o bombeamento muscular da perna. Caminhar na neve é muito útil como uma medida auxiliar para pacientes com doenças venosas e linfáticas. Também pode adquirir bastões de caminhada junto do seu vendedor especializado.



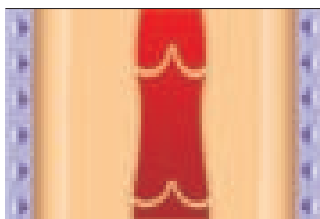
Como funcionam as meias de compressão?

A pressão da meia faz reduzir o diâmetro da veia. As válvulas venosas podem fechar-se outra vez reduzindo, assim, a quantidade de sangue que reflui para as pernas.

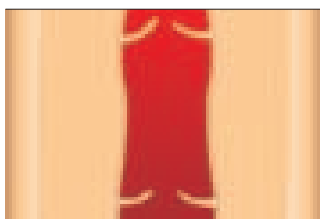
O diâmetro mais pequeno das veias significa que o sangue volta a fluir mais rapidamente, impedindo a formação de coágulos sanguíneos ou trombos. A descida de pressão, medicamente prescrita, desde o pé até à coxa, acelera o fluxo de sangue de volta ao coração. Quando se movimenta a perna, a meia forma uma barreira externa para os músculos, proporcionando uma acção de bombeamento muscular mais eficaz.

Ao contrário da ideia geral, o uso de uma meia de compressão não é nada desagradável.

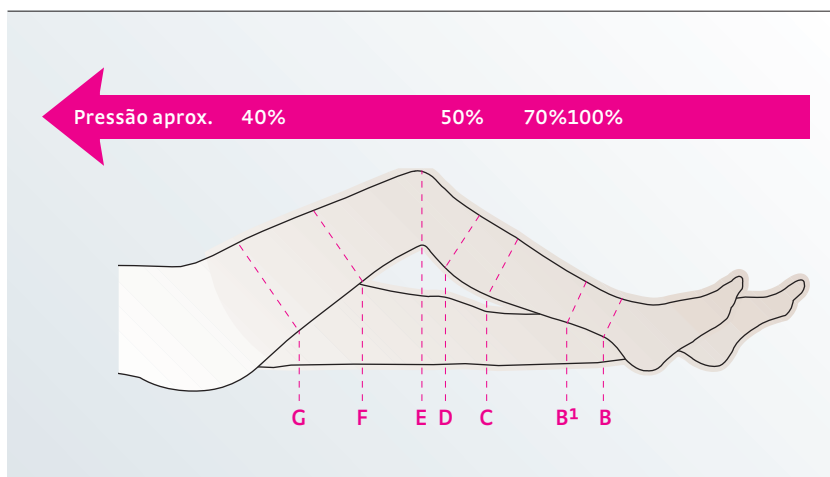
Se usar uma meia de compressão devidamente colocada, vai notar imediatamente um efeito de alívio, sendo um verdadeiro tratamento para as suas pernas.



Com uma meia de compressão



Sem meia de compressão



Qual a meia de compressão indicada para mim?

Classes de compressão

A gravidade da doença venosa determina a pressão necessária.

Os pacientes podem adquirir meias de compressão em quatro classes de compressão diferentes junto de vendedores especializados.

CCL	Descrição	Pressão	Aplicação
1	Compressão suave	18–21 mmHg	prevenção no caso de pernas cansadas e pesadas devido a muito tempo passado em pé ou durante a gravidez
2	Compressão moderada	23–32 mmHg	veias varicosas pronunciadas, pernas inchadas, depois da inflamação das veias, depois de escleroterapia ou cirurgia, no caso de veias varicosas durante a gravidez
3	Compressão forte	34–46 mmHg	após trombose venosa profunda, tumefacção constante da perna, após uma úlcera na perna
4	Compressão extra-forte	49 mmHg e superior	tumefacções muito pronunciadas, linfedema

Comprimentos das meias de compressão

Dependendo da localização do dano nas veias e do seu progresso, são usadas meias de compressão de diferentes comprimentos.

Os modelos vão desde as meias até ao joelho, passando pelas meias até à coxa, até aos collants. Há modelos especiais para homens e para grávidas.

AD
Meia até ao joelho



AG
Meia até à coxa



AM
Collant



AM/U
Collant de gravidez



AM/H
Collant para homem



mediven – a marca da saúde venosa

Que diferentes tipos de meias de compressão existem?

Dependendo do tipo de doença, o seu médico prescrever-lhe-á uma meia indicada para as suas necessidades, numa série de modelos.

Desde a meia transparente, muito elástica, numa grande variedade de cores da moda, a gama de produtos chega até à meia muito robusta e espessa com costura.

Há uma regra muito simples para seleccionar a meia certa: quanto mais o dano no sistema venoso tiver progredido e quanto mais mole for o tecido da perna, mais espessa e firme deve ser a meia.



O que devo saber sobre a minha meia de compressão?

Quando é que não se pode usar meias de compressão?

No caso de sofrer de problemas circulatorios que afectem as artérias da perna ou de problemas cardíacos difíceis de tratar, deve consultar um especialista em varizes (flebologista).

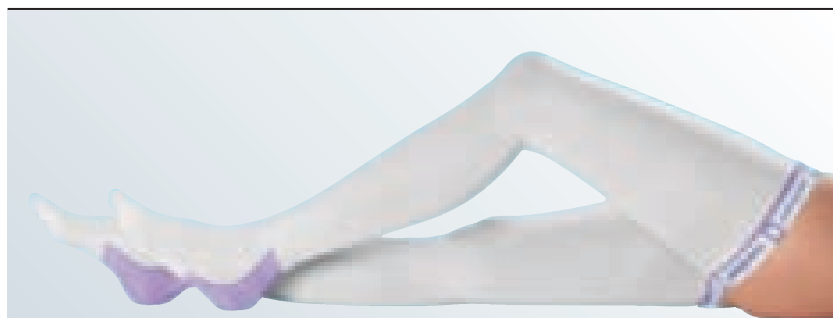
É preciso, também, ter cuidado no caso de perda de sensibilidade devido a diabetes.

Qual é a diferença entre meias de apoio e meias para profilaxia da trombose no hospital?

As meias de compressão têm um gradiente de pressão definido, que vai degradando do tornozelo à coxa. Esta é a principal diferença das meias de apoio que não estão sujeitas a uma norma. Isto significa que apenas a meia de compressão é medicamente eficaz e, por esse motivo, só pode ser adquirida junto de vendedores especializados.

As meias de apoio podem ser usadas como medida de prevenção, mas estas não exercem a mesma pressão de uma meia de compressão.

As “meias hospitalares brancas” são sempre usadas quando um doente está confinado à cama durante longos períodos de tempo. São as chamadas meias anti-trombose por impedirem a formação de coágulos sanguíneos enquanto os pacientes estão acamados. Destinam-se apenas a pernas imobilizadas e não servem para pacientes com mobilidade.



mediven thrombexin 18

Com que frequência devo usar a minha meia de compressão?

Todos os dias!

Aqui não há alternativa se quiser obter os melhores resultados terapêuticos.

As suas meias são absolutamente indispensáveis se passar muito tempo em posição de pé ou sentada. Ao viajar, quer seja de carro ou de avião, as meias ajudam a impedir os coágulos sanguíneos que podem ocorrer até em pessoas com veias saudáveis.

Usar as meias durante os exercícios diários ou um passeio a pé contribui para o desenvolvimento muscular, uma vez que os músculos têm de fazer um esforço suplementar para ultrapassar a pressão externa.

O melhor é calçar a meia de compressão de manhã ao levantar, logo depois do duche, uma vez que as pernas não estão inchadas nesta altura do dia.

Qual é a melhor forma de cuidar das minhas meias de compressão?

Cuidar das meias de compressão

Pode lavar as meias de compressão mediven à máquina (programa delicado a 40°C, com um detergente suave, sem amaciador, nem branqueadores) ou à mão.

Aqui, recomendamos medi CLEAN, o líquido de lavagem à mão com uma fórmula especial – adaptada para meias de compressão!

Use medi SPOT EX antes da lavagem diária para remover da meia as marcas do calçado do dedo do pé e do calcanhar.

Pode secar qualquer meia de compressão mediven no secador de roupa (programa delicado) ou ao ar.

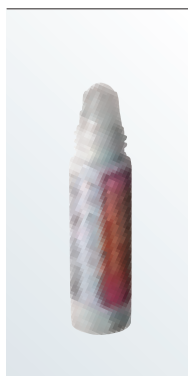
Evite a secagem da meia ao sol ou num radiador.





medi clean – ideal para a lavagem diária!

Acrescente 1 cl de líquido de lavagem (cerca de 1½ colher de sopa) a 2 litros de água morna. Enxagúe bem a sua meia de compressão mediven em água limpa antes de secar.



Líquido para a remoção de manchas medi spot ex

Com o líquido para a remoção de manchas, pode remover da meia as marcas do calçado do dedo do pé e do calcanhar antes da lavagem.

Basta aplicar medi SPOT EX na zona suja e deixar actuar na mancha durante cerca de 5 minutos antes de enxaguar com água corrente.



O kit de cuidados ideal para as meias de compressão mediven

Para si, isto significa:

- protecção da cor, cuidado suave
- manuseamento simples
- ausência de odores
- tolerância dermatológica

Vantagens para si:

O líquido para a remoção de manchas mediSPOT EX e o líquido de lavagem mediCLEAN foram especialmente concebidos para as suas meias de compressão mediven e facilitam os cuidados diários a ter com elas.





O que devo ter em mente ao usar as minhas meias de compressão?

Transpiração

Solução: a medi fornece produtos para arrefecer e cuidar da pele para maior conforto e frescura. O gel de dia medi DAY aplica-se de manhã antes de calçar a meia e confere uma frescura duradoura.

Para os períodos intermédios, há um spray prático, medi FRESH, que cuida e refresca a pele. O remédio caseiro de pulverizar com água arrefece a pele a curto prazo, mas a pele fica com tendência para secar.

Constrição

Solução: experimente calçar as meias na presença de especialistas na loja da especialidade. Uma meia que tenha sido esticada demais escorrega e aperta a perna.

Se não for essa a razão, o vendedor especializado terá de voltar a verificar as medidas.

Pele Seca

Solução: trata-se de um problema comum, porque as veias venosas estão associadas à má nutrição das camadas exteriores da pele. Para contrariar esta situação, foram desenvolvidos produtos de cuidado da pele, especialmente para a terapia de compressão, como os da medi (ver Página 44).

Sensação de aperto

Solução: a terapia de compressão tem de exercer pressão na perna. Uma vez que o tornozelo está mais afastado do coração, a pressão aqui tem de ser mais elevada. Pouco tempo depois, vai-se habituar a esta sensação. As doenças venosas são, normalmente, acompanhadas de dor e tendência para pernas inchadas. Quase todos os pacientes acham que a sensação da meia na perna lhes proporciona um alívio considerável e preferem-na a sentir as pernas cansadas e dolorosas como antes.

Não se esqueça de que a meia mantém as suas pernas em forma e ajuda o sangue a circular.

Que problemas podem resultar da utilização de meias de compressão?

Dificuldades em calçar as meias

Solução: Há uma série de auxiliares muito práticos para calçar as meias de compressão

A colecção medi Butler oferece-lhe uma vasta selecção.

O auxiliar mais simples é um par de luvas de borracha, que facilita o calçar das meias de compressão, uma vez que aderem ao tecido e protegem a meia de danos causados por unhas e jóias.

Existem mais informações em separado sobre como calçar e descalçar as meias na secção „Como calçar e descalçar a meia?“ (Ver Página 34).

Dicas para pacientes com doença venosa

Dieta e vestuário

Pode, desde já, facilitar as coisas para o seu sistema venoso e evitar tensão desnecessária, vigiando simplesmente a dieta e usando roupas adequadas. Mantenha o peso baixo – cada quilo extra faz aumentar a pressão sobre as veias.

1. Inclua muitas fibras na sua alimentação, p. ex. fruta, legumes, produtos integrais e vegetais crus. Isso ajuda a impedir a obstipação.

2. Beba bastante.
Os adultos devem beber 2 litros de líquidos por dia, especialmente durante o tempo quente.

3. Calçado – use calçado adequado (se possível sem salto e com solas flexíveis): é saudável andar descalço.

4. Roupas – evite roupa apertada que comprima a região pélvica e das ancas.

Dicas para o trabalho e para a vida de todos os dias

Há muitas formas de ajudar e aliviar o sistema venoso durante o dia. Aqui tem algumas dicas para o trabalho e para a vida de todos os dias.

5. Vá pelas escadas - não use o elevador.

Nos edifícios de escritórios, nos centros comerciais, nos blocos de apartamentos... as oportunidades são muitas. Vá pelas escadas pela saúde das suas veias.

6. Sente-se correctamente – ponha o mínimo de pressão na parte inferior da coxa – não deixe as pernas ficarem penduradas – é preferível um assento duro.

7. Mexa-se. Se trabalha muito tempo em pé, tente movimentar-se de vez em quando. Pode trabalhar enquanto o faz e, ao mesmo tempo, alivia o esforço das veias.

8. Evite levantar grandes pesos. Levantar pesos consideráveis – p. ex. quando vai às compras – empurra o sangue em sentido descendente e põe as veias sob um esforço adicional. Tente evitar levantar grandes peso – leve o saco das compras num carrinho.

O calor e as veias das pernas

Calor e bem-estar estão muitas vezes associados. Contudo, para o sistema venoso, o calor pode representar um esforço adicional, uma vez que provoca a dilatação das veias, o que dificulta o transporte do sangue de volta ao coração.

Tome nota do seguinte:

9. Evite banhos quentes – no final, passe os pés por água fria. Isso vai constringir as veias e ajudar o transporte de volta do sangue.

10. Gostamos de estar ao sol, mas o calor esforça o nosso sistema venoso. Por que não relaxar um pouco à sombra? Se tiver essa oportunidade, passeie descalço pela água fria.

11. Sauna e fontes termais – OK, mas: certifique-se de que passa as pernas por água fria. Certifique-se de que põe os pés para cima.





Dicas para o lazer

Uma vez que sofre de doença venosa, deve organizar as actividades de lazer para ajudar o seu sistema venoso.

Acima de tudo, implica escolher os desportos certos, o descanso adequado e exercícios de ginástica específicos.

Desporto

12. Recomendam-se desportos com movimentos suaves e rítmicos: caminhadas, caminhadas vigorosas, natação, ciclismo, dança, esqui de fundo.

13. Não são recomendados desportos com mudanças repentinas de movimentos: desportos vigorosos e de combate, ténis e squash, esqui e snowboard, desportos com bola.

Descanso

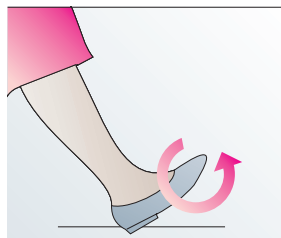
14. Descanso e sono:

Ponha os pés para cima quando descansa e quando dorme – cerca de 15 cm mais elevados do que o coração.

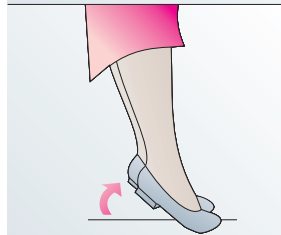
Exercícios para as veias

Pode fazer os quatro exercícios que se seguem, sem esforço, enquanto está sentado.

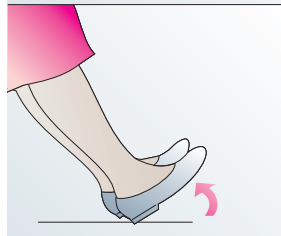
Se trabalha à secretária ou está sentado noutro tipo de local de trabalho, pode manter o seu sistema venoso em forma com um mínimo de dificuldade (realize os exercícios diariamente durante 2 x 10 minutos).



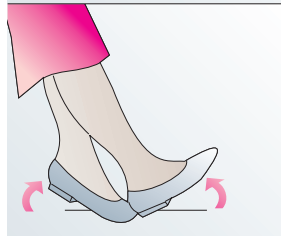
15. Rodar os pés (para a direita, para a esquerda, em sentidos opostos)



16. Exercício em bicos de pés – com os dois pés ao mesmo tempo



17. Puxar os dedos dos pés para cima



18. Balançar os pés, do calcanhar para os dedos dos pés, alternadamente

Dicas para pacientes com edema

Informações importantes para si

1. Roupa e jóias

As roupas não devem ser muito apertadas, nem comprimir o corpo (p. ex. soutiens, corpetes, bodies). Não use relógio nem jóias no braço afectado.

2. Próteses para a mama

O uso de uma prótese mamária leve com um soutien especial proporciona alívio.

3. Humor

Evite o stress o mais possível, pois isso pode provocar a constrição dos vasos ou mesmo espasmos.

4. Ferimentos, cuidados com a pele e as unhas e tratamento médico

Para evitar ferimentos ao trabalhar em casa ou no jardim, use luvas para a lida doméstica sempre que possível. Evite escoriações, cortes, arranhões e dentadas de animais domésticos.

Ao cuidar das unhas, tenha muita atenção para não ferir a cutícula. Cuide regularmente da sua pele, p. ex. com medi DAY, NIGHT, SOFT & FRESH. Não deixe que o seu médico lhe meça a tensão arterial, não pratique acupunctura, não aplique injecções ou tratamento térmico no membro afectado.

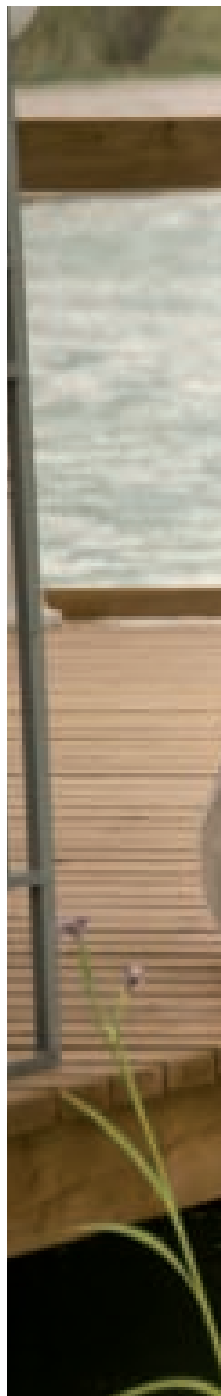
5. Dieta

Pratique uma alimentação equilibrada com muitas fibras, p. ex. produtos integrais, vegetais crus, frutas e legumes.

Beba, pelo menos, 2 litros por dia, de preferência bebidas não açucaradas, água mineral ou chá.

6. Férias e calor

Evite fazer férias em locais muito quentes, em especial nas regiões subtropicais. Evite fontes de calor, como saunas, banhos de sol e banhos quentes.

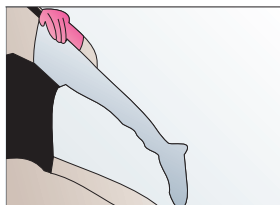




Como calçar a meia?

Antes de calçar as suas meias de compressão, tire sempre primeiro o relógio e as jóias e use luvas de borracha para evitar danos no tecido. As luvas de borracha ajudam ainda a aderir ao tecido, tornando muito mais fácil segurar a meia e colocá-la.

Ao calçar a meia, evite esticá-la demasiado puxando-a com muita força, pois a seguir não vai assentar devidamente na perna. Em consequência disso, a pressão não é bem distribuída, a meia escorrega e vai descair até ao joelho. Isto pode levar a constrição.



1.

Enfie a mão pela meia com a luva de borracha e agarre o calcanhar.



2.

Vire a meia do avesso até ao calcanhar.



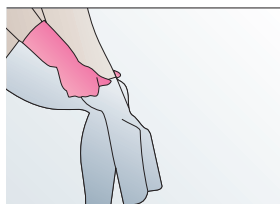
3.

Calce a meia sobre o peito do pé até ao calcanhar.

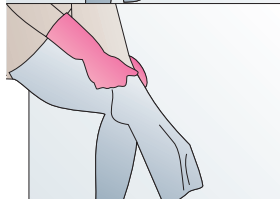


4.

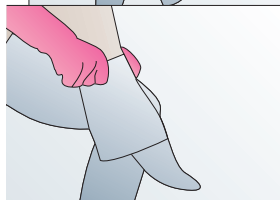
Agarre a ponta de cima do tecido a meio do pé.



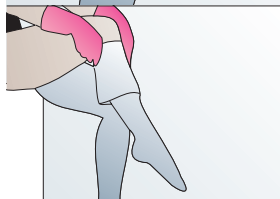
5.
Puxe a dobra do tecido de forma a passar por cima do tornozelo.



6.
Volte a agarrar no tecido pendente com ambas as mãos.



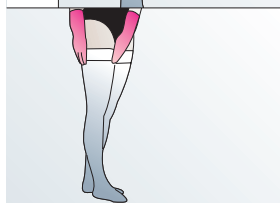
7.
Ajuste o tecido uniformemente sobre a barriga da perna.



8.
Puxe a meia aos poucos até ao joelho.



9.
Agarre de novo o tecido e passe-o por cima do joelho.



10.
Verifique se a meia ou collant assenta convenientemente.



Auxiliares medi para calçar e descalçar



Calçar meias com o medi butler – tão fácil como o abc

O medi butler é um auxiliar para calçar patenteado, especificamente desenvolvido para pacientes com menos mobilidade. O medi-butler estica o tecido, o que facilita a entrada do pé. Depois, basta puxar pelas pegas com cuidado para trazer a meia até ao joelho. Existem vários modelos do medi Butler, que podem ser prescritos pelo seu médico.

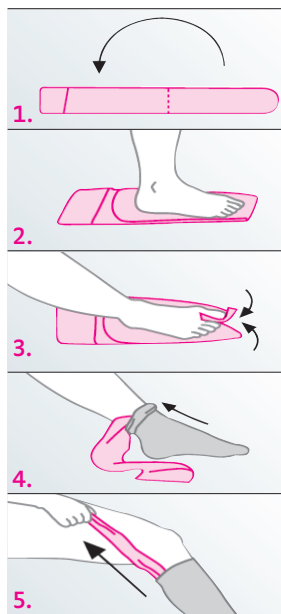


medi 2em1 – auxiliar para calçar e descalçar

Os utilizadores de meias de compressão vão ficar surpreendidos com a sua facilidade de utilização. É um tipo de lenço feito de um material semelhante a seda para balões. Graças ao seu material especialmente fino e macio, a malha da meia de compressão quase que desliza sozinha por cima do peito do pé e do calcanhar. A meia pode ser calçada e descalçada com muito menos esforço. Uma vez calçada a meia, o medi 2em1 pode ser facilmente puxado para fora. Independentemente do tamanho do calçado, o medi 2em1 facilita o calçar e descalçar de meias com e sem biqueira, de todos os comprimentos e tamanhos. Também pode ser usado para vestir e despir mangas. Além disso, o medi 2em1 é tão compacto que pode ser levado para qualquer lado, em qualquer altura. Visite www.medi.de para ver um pequeno filme que mostra como é fácil usar o medi 2em1.

medi 2em1 – o auxiliar para calçar

Veja com os seus próprios olhos as vantagens do primeiro auxiliar medi 2 em 1 para calçar



- para todos os comprimentos
- para biqueira aberta e fechada
- para utilizadores de meias de compressão que viajam com frequência
- não ocupa espaço

A sua introdução à terapia de compressão!



Descalçar as meias com a ajuda do mediven Butler Off

Mesmo os pacientes com menos mobilidade conseguem tirar as meias com o Butler Off. O auxiliar para descalçar é fácil de usar, protege o material da meia e evita esforçar as costas. O medi Butler Off ajuda a meia a descer e a sair pelo calcanhar sem ter de ser dobrar, nem puxar com força. Também poderá ser usado como calçadeira.

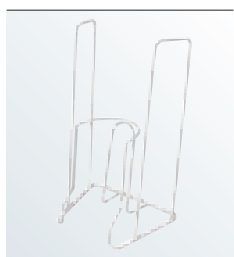


medi Butler / calçadeira



com pegas compridas

A pega comprida assegura estabilidade máxima ao calçar meias de compressão.



medi Big Butler

Graças ao maior diâmetro do estribo, o medi Big Butler é mais fácil de usar em pernas com perímetros maiores.



medi Butler com pegas variáveis

Comprimento da pega ajustável (cerca de 37 a 57 cm) para ajuste individual à sua altura.



medi Butler para collant

O segundo estribo permite o deslizamento, ao mesmo tempo e sem esforço, para as duas pernas do collant.



medi Reha Butler

O novo mecanismo basculante permite calçar a meia sem ter de esticar os dedos dos pés.



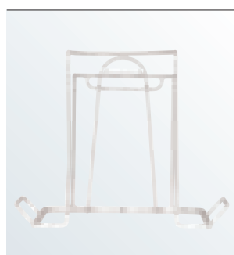
medi travel Butler

O companheiro ideal para qualquer viagem. Pode ser desmontado em peças individuais e inclui um prático saco de viagem.



medi Butler com pegas curtas

Perfeitamente adequado para vestir mangas devido ao tamanho reduzido da pega.



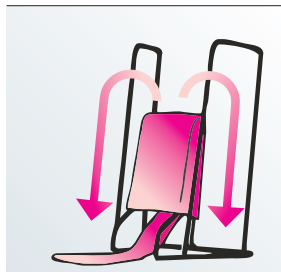
medi Arm Butler/ medi Arm Big Butler

Este Butler ajuda-o a vestir as mangas sem ajuda. Pode escolher entre 2 tamanhos, dependendo do perímetro do seu braço.

medi Butler

Instruções de utilização

Antes de mais, coloque o medi Butler numa superfície firme, com a parte mais larga da base virada para si e a abertura da haste semicircular curvada virada no sentido oposto ao seu.



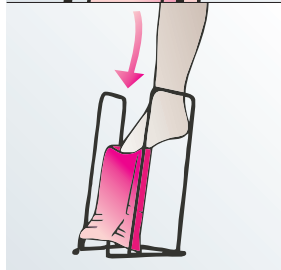
1.

Coloque a meia de compressão no estribo, com a ponta da meia voltada para a frente. Volte o rebordo superior da meia do avesso sobre a estrutura.



2.

Faça deslizar a meia para baixo sobre o estribo até que o calcanhar apareça na ponta do estribo.



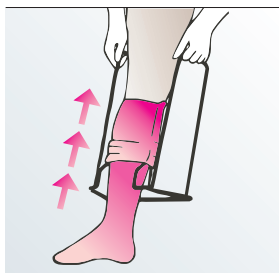
3.

Coloque agora o medi Butler no chão. Enfie o pé na biqueira da meia. Recomendamos que se encoste a um objecto firme (uma mesa, uma parede) para ficar mais apoiado.



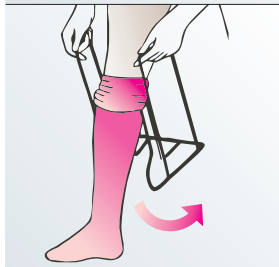
4.

Agora pise o apoio rígido. Verifique se os dedos do pé e o calcanhar estão bem posicionados.



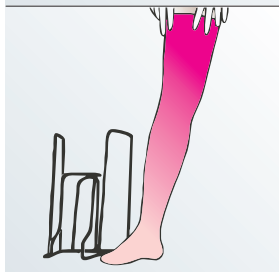
5.

Puxando alternadamente as pegas, pode fazer deslizar a meia para cima, na direcção do joelho.



6.

Quando a meia estiver mesmo abaixo do joelho, incline o medi butler ligeiramente para trás e retire-o da meia.



7.

Por fim, alise a meia de compressão de baixo para cima. Alivie a meia para cima pouco a pouco, sem rugas nem pregas até ao remate superior.



Cuidados medi para a pele

Cuidados para todas as situações

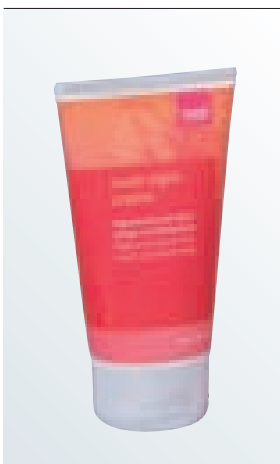
Os produtos de cuidados clássicos da medi – personalizados para a sua terapia de compressão.



medi day – gel de cuidados para o dia

- Cuidado profundo para uma pele macia e para as suas veias
- Acção refrescante
- Reduz a sensação de tensão e a sensibilidade da pele
- Para usar antes de calçar a meia
- Com castanha-da-Índia para paredes venosas mais firmes, mentol para maior frescura e hamamélis para uma estrutura mais estável do tecido

Bisnaga de 50 mL/frasco de 150mL



medi night – gel de cuidados para a noite

- Cuidado hidratante para a pele em harmonia com as suas meias de compressão
- De absorção rápida e completa
- As meias de compressão podem ser calçadas logo a seguir
- Melhora a aderência das meias de compressão com um remate superior

Bisnaga de 50 mL/frasco de 150mL



medi fresh – spray refrescante

- Uma onda de frescura
- Aplicar as vezes que forem necessárias durante o dia
- Pulverize directamente a meia
- Com mentol para dar frescura

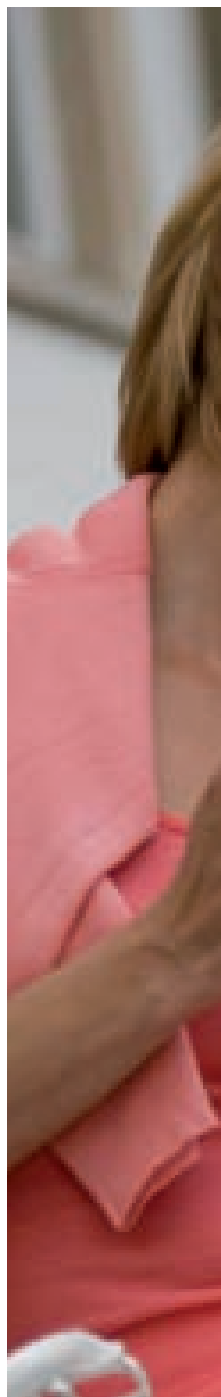
Frasco de 100 mL



medi soft - espuma cremosa

- Cuidado hidratante para a pele em harmonia com as suas meias de compressão
- De absorção rápida e completa
- As meias de compressão podem ser calçadas logo a seguir
- Melhora a aderência das meias de compressão com banda de fixação

Frasco de 125 mL





Exercitador de veias medi

O exercitador de veias medi é uma ajuda activa para a terapia de compressão passiva. Exercícios simples treinam os seus músculos e são o estímulo ideal para o retorno do sangue venoso.

Terapia

O exercitador de veias medi é usado para exercícios activos em:

- Pacientes imobilizados
- Doenças venosas avançadas
- Rigidez pós-trombótica da articulação do tornozelo



Prevenção

O exercitador de veias medi é ideal para a activação específica dos músculos do pé e da perna. Isso alivia o esforço das veias e aumenta a massa muscular. Desta maneira, passa a estar mais em forma, com uma sensação de bem-estar.

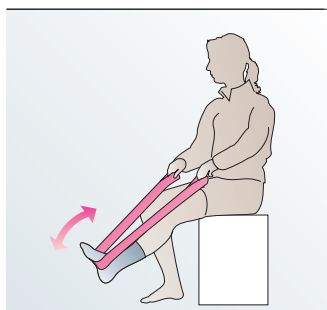
O exercitador de veias medi é fácil de usar quando está confortavelmente sentado no sofá à noite ou durante uma pausa no trabalho.

Exercitador de veias medi – programa de exercício

Posição inicial

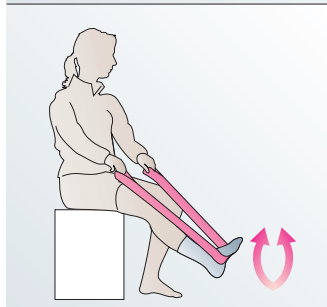
Calce meias por cima das suas meias de compressão ou das meias anti-embolismo e segure nas extremidades do exercitador com as duas mãos. Para todos os exercícios, certifique-se de que está numa posição confortável e com as costas direitas.

Comece o exercício 1 com uma ligeira tensão no exercitador. Depois de 10 movimentos de balanço para esticar devidamente os tendões e os músculos, pode ir puxando cada vez mais até sentir a tensão.



1.

Faça 10 movimentos de balanço para esticar, depois vá puxando com mais força até sentir a tensão. Mantenha esta posição durante cerca de 10 segundos, depois vá puxando com menos força.



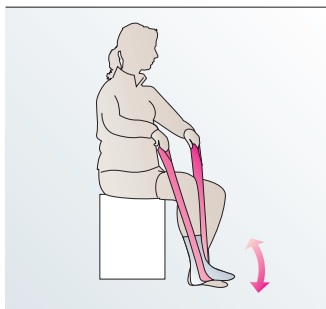
2.

Estique a perna e descreva vários círculos com o pé. Puxe pelo lado esquerdo ou direito do exercitador para reforçar o movimento.



3.

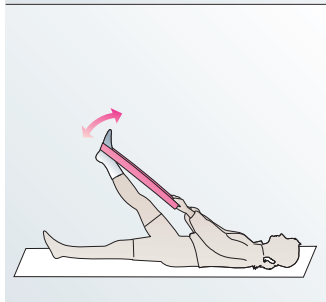
Ponha o pé no chão e balance o pé do calcanhar ao dedo e vice-versa. Durante o exercício, vá puxando o exercitador cada vez com mais força.



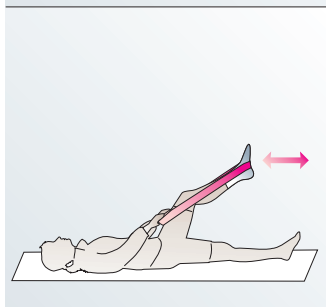
-
- 4.** Ponha o calcanhar no chão a cerca de 30 cm em frente da cadeira. Puxe o antepé para cima, dobre e estique os dedos do pé alternadamente.
-



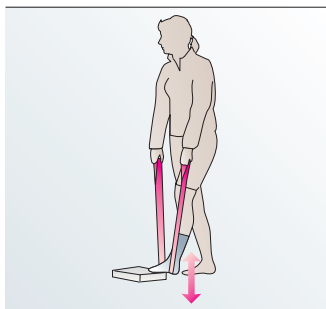
-
- 5.** Sentado na cadeira, balance a parte inferior da perna para trás e para a frente fazendo tensão.
-



-
- 6.** Deite-se de costas com uma perna levantada. Nesta posição, balance o pé fazendo tensão.
-

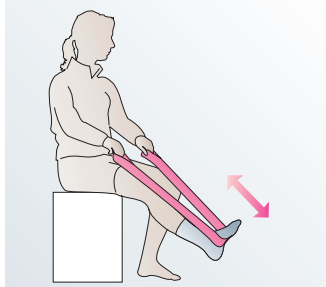


-
- 7.** Deite-se de costas, levante a perna, dobre e estique o joelho fazendo tensão.
-



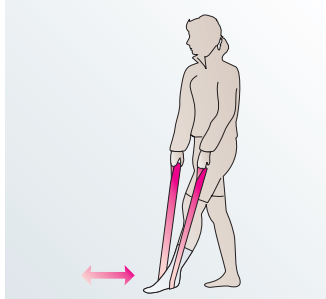
8.

Balance os dedos do pé no sentido do calcanhar e vice-versa, contra a tensão (pode aumentar a eficácia deste exercício se puser qualquer coisa sob os dedos do pé, p. ex. um jornal ou um livro – aumentando gradualmente a espessura).



9.

Dobre e estique as pernas contra a tensão no exercitador.



10.

Estique a perna lateralmente contra a tensão, ponha o pé no chão e traga-o de volta no sentido do corpo, volte a pousar o pé no chão e repita o exercício. Vá puxando cada vez mais o exercitador.
