



Teygjusokkar - Þrýstingssockkar

Teygjusokkar eru notaðir við mismunandi sjúkdómsástand í ganglimum og efri útlimum. Teygjusokkar eru áhrifaríkir í meðferða mismunandi sjúkdóma svo og til að fyrirbyggja sjúklegt ástand. Mikilvægt er að notast sé við þá sokka sem hæfa hverjum einstaklingi m.t.t. notagildis og tilgangs. Teygjusokkar eru gerðir úr teygjanlegum þræði eða þar sem gúmmí hefur verið bætt í vefnaðinn. Hér að neðan er gefið yfirlit yfir helstu efnisflokka og grundvallaratriði við val á teygjusokkum.

Einfaldast er að skipta teygjusokkum í tvo megin flokka:

- **Stuðningssokka**
- **Þrýstingssokka**

Teygjusokkar eru notaðir við mismunandi aðstæður. Almenn tustólar notkunin að því að hraða umsetningu blóðs í útlimum:

Almennar ábendingar:

- **Þreyta, þirringur í fótum**
- **Bjúgtílhneiging án staðfests undirliggjandi sjúkdóms**

Fyrirbyggjandi ábendingar:

- **Fyrirbyggjandi fyrir blóðtappamyndun**

Við staðfesta sjúkdóma:

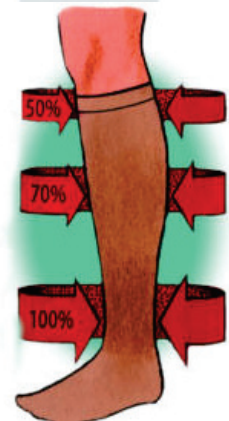
- [Æðahnúta](#)
- **Aðra bláæðasjúkdóma**
- [Sogæðabjúg](#)
- **Eftir blóðtappa í bláæðum**
- **Eftir brunaskaða á útlimum**
-

Frábendingar

Sjúklingar með staðfestan útæðasjúkdóm ([æðakölkun](#)) og ýmis önnur [æðaheilkenni](#) eiga ekki að nota **þrýstingssokka nema að höfðu samráði við sinn lækni. Notkun **stuðningssokka** er yfirleitt vandalaus.**

Teygjusokkar veita mis mikið aðhald. Þetta aðhald endurspeglar þann aðhaldsþrýsting sem sokkarnir veita. Aðhaldsþrýstingurinn er mældur í mmHg (mm kvikasilfurs) eða kPa (kíló Pascal). Teygjusokkar eru yfirleitt seldir í neðangreindum aðhaldsþrýstingsflokkum:

- **Stuðningssokkar (yfirleitt bara upp að hné)**
Yfirlitt án mælinga á útlím eða einungis getið skóstærðar.
 - 8-15 mmHg (vægt aðhald)
 - 8-20 mmHg (meira aðhald)
- **Þrýstingssokkar (mismunandi staðlaðar stærðir á lager verslana)**
Hér þarf að ávísá mismunandi þrýstingsflokkum eða í mmHg miðað við notkun. Mæla þarf ummál ökkla/kálfa/læris þannig að sokkurinn passi viðkomandi.
- **Þrýstingsokkar (sérsaumaðir eftir máli)**
Flokkun notuð af nokkrum framleiðendum fyrir sérsaumaða (e.custom made) sokka



Klass I-IV – Ccl 1-4 flokkun

Ccl er merking fyrir staðlaða framleiðslu sem gefur ákveðinn aðhaldsprýsting. Hér á landi er vanalega talað **“Klass I-IV”** sokkar. Nafngiftin höfðar til þrepaþrýstings eiginleika sokka. Ætíð er miðað við útgangspunkt við ökkla sem 100%. Þetta samsvarar 50-80% aðhaldsprýstingi á kálfa og 20-50% aðhaldsprýstingi á læri.

Því miður eru Ccl staðlar milli landa og heimsálfa ekki þeir sömu og framleiðsla frá þessum löndum ekki sambærileg.

Því er mikilvægt að nota beinar aðhaldsprýstiölur (mmHg) samhliða Klass kerfinu þegar ávísað er á sokka til ljóst sé hvað viðkomandi eigi að versla.

Staðlar og ábendingar fyrir þrepaþrýstingssokka			
Evrópu staðall	Breskur staðall	BNA staðall	Ábendingar fyrir vali sokka*
European standard	British UK standard	USA Standard	*Leiðbeiningar en frávik geta verið umtalsverð milli einstaklinga
Ccl 1 <i>Lágur aðhaldsprýstingur</i> 18 – 21 mm Hg (2,4 - 2,8 kPa)		Ccl 1 <i>Lágur aðhaldsprýstingur</i> 15 – 20 mm Hg (2,0 - 2,7 kPa)	Þreyta og pittingur Byrjandi æðahnútar án bjúgs Æðahnútar á meðgöngu Fyrirbyggja blóðsega í bláæðum
Ccl 2 <i>Miðlungs aðhaldsprýstingur</i> 23 – 32 mm Hg (3,1 - 4,3 kPa)	ccl 1 20-30 mm Hg (2,7 - 4,0 kPa)	Ccl 2 <i>Miðlungs aðhaldsprýstingur</i> 20 – 30 mm Hg (2,7 – 4,0 kPa)	Einkennagefandi sjúkdómur: Æðahnútar með bjúgtilhneigingu Bjúgtilhneiging eftir slys/áverka Bláæðabólga Eftir meðferð vegna æðaslits Eftir æðahnútaaðgerð Miklir æðahnútar á meðgöngu Veruleg bjúgtilhneiging Æðahnútar eftir blóðtappa Húðbreytingar vegna bláæðasjúkdóms Til að fyrirbyggja endurtekin bláæðasár
Ccl 3 <i>Hár aðhaldsprýstingur</i> 34 – 46 mm Hg (4,5 - 6,1 kPa)	ccl 2 30- 40 mm Hg (4,0 – 5,3 kPa)	Ccl 3 <i>Hár aðhaldsprýstingur</i> 30 – 40 mm Hg (4,0 – 5,3 kPa)	
Ccl 4 <i>Mjög hár aðhaldsprýstingur</i> > 49 mm Hg (> 6,5 kPa)		Ccl 4 <i>Mjög hár aðhaldsprýstingur</i> > 49 mm Hg (> 6,5 kPa)	Sogæðabjúgur Elephantiasis
1 kPa = 7,5 mmHg og 1 mmHg = 0,133 KPa			

Þrýstingsokkar eru framleiddir í þrem megin lengdum. Innan hvers flokks eru iðulega mismunandi lengdir eftir framleiðendum (S, M, L):

- **Upp að hné** (e.knee-high). Kóði á umbúðum: **AD**
- **Upp á læri** (e.thigh-high). Kóði á umbúðum: **AG**
- **Sokkabuxur** (e.pantyhose). Kóði á umbúðum: **AT**

Algengar utánáskriftir

Á umbúðir sokka eru iðulega tilgreindar mismunandi ábendingar sem kunna að vera framandi fyrir almenning en eru hugsaðar af framleiðendum til að vera leiðbeinandi fyrir kaupandann. Hvað þýða þessar utánáskriftir?

- **Anti-embolism**
Fyrirbyggjandi fyrir blóðsegamyndun. Vanalega eftir skurðaðgerðir eða við langvarandi legur/kyrrsetur í kjölfar sjúkdóma eða slysa. Einnig fyrir þá sem áður hafa fengið blóðtappa í bláæðar og eru í aukinni hættu á að fá blóðtappa á ný.

Teygjusokkar - Síða 2 af 3

Fræðsluefni þetta er eingöngu til nota fyrir sjúklinga SEM lækninga slf.

©Stefán E. Matthíasson janúar 2010

- **Custom**
Sérsaumaðir eftir máli fyrir hvern einstakling.
- **Circular Knit**
Saumlausir sokkar sem hafa þann kost að vera útlitlega betri en með saum.
- **Flat Knit**
Sokkar **með saum** í. Þetta eru sokkar sem eru vanalega sérsniðnir eða í sérstærðum sem saumalausir sokkar ráða ekki við. Útlitslega heldur lakari en saumalausir. Iðulega notaðir við hærri þrýsting.
- **Silver**
Sokkar ofnir með **silfurþræði**. Silfur hefur þann kost að hefta vöxt örvera. Þessir sokkar iðulega notaðir þar sem um vessandi sár eða sogæðabjúg er að ræða og sýkingarhætta meiri en ella.
- **Lymphedema**
Sokkar ætlaðir til notkunar við sogæðasjúkdóma og bjúg af völdum þess. Þessir sokkar eru iðulega með háum aðhaldsprýstingi og einungis ætlaðir við staðfestan **sogæðabjúg**.
- **Support**
Stuðningssokkar sem eru iðulega seldir undir nafninu "**flugsockkar eða ferðasokkar**". Veita stuðning með lágum aðhaldsprýstingi. Seldir beint án sértækra mælinga. Þó stundum miðað við skóstærð. Fást hjá sumum framleiðendum í mismunandi lengdum (S, M, L). Stuðningssokkar eru vanalega bara upp að hné.

Hjálpartæki

Eldri einstaklingar eða hreyfihamlaðir eiga iðulega erfitt með að komast í teygjusokka. Til eru sokkaifærur sem auðvelda þetta.

Sjúkratyggingar Íslands

Sjúkratyggingar Íslands (SÍ) greiða teygjusokka (70% af verði) við ákveðið sjúkdómsástand og ífærur (100% af verði) ef þeirra er þörf (hámark er þó á greiðslum). Framvísa þarf í hjálpartækjabeidni frá viðkomandi lækni til SÍ. Reglur SÍ eru eftirfarandi:

Reglugerð nr. 460/2003 um styrki TR vegna hjálpartækja með síðari breytingum

0406 Hjálpartæki við blóðrásarmeðferð:

Aðeins er greitt fyrir þrýstisokka/þrýstibúnað vegna bruna og langvinnra alvarlegra bláæða/sogæðavandamála eða langvarandi og mikillar bjúgsöfnunar vegna lömunar.

Fyrir börn í vexti er þrýstibúnaður 040606 greiddur 90%, en fyrir aðra 70%.

Vegna afleiðinga slysa sem eru bótaskyld hjá TR er þessi búnaður greiddur 100.

04 06 06 Þrýstisokkar/þrýstibúnaður fyrir handleggi, fætur og bol 70/90/100%

09 09 03 Sokkaifærur 100%

Nokkrir framleiðendur

Tegund sokka	Framleiðandi	Umboð á Íslandi
Medi [®]	www.medi.de	www.stod.is
Venotrain [®]	www.bauerfeind.com	www.eirberg.is
Jobst [®]	www.jobst.com	www.icepharma.is
Sigvaris [®]	www.sigvaris.com	?



©SEM jan 2010