

### KOMPRESIJSKA TEHNIKA POVIJANJA NOG

Spoštovani!

Kompresijska tehnika povijanja nog temelji na redni in pravilni uporabi elastičnih povojev ali nogavic, ki stisnejo vene povrhnjega venskega sistema, s čimer preprečijo povratni tok krvi in venski zastoj ter uhajanje tekočine iz ožilja.

#### **Noge je treba poviti že preden jih spustite s postelje!**

Kompresija je potrebna ves čas, ko je pacient pokonci – stoji, hodi, sedi, se vozi. Oboleli del okončine mora biti zajet v celoti – od korena prstov vključno s peto do dimelj. Če je koža vneta ali jo pred povijanjem namažete, je treba te dele najprej pokriti z zložencem, šele nato poviti z elastičnimi povoji. Zažemanje povojev ali zatekanje pod povoji pomeni, da povijanje ni bilo pravilno ali da je povoj star. Za povijanje noge od prstov do kolena potrebujete 1–2 povoja, do dimelj pa 3–4 povoje; odvisno od dolžine in širine noge.



#### **1. Povijati je treba od spodaj navzgor.**

Prvi zavoj naredite tik za prsti. Vsak naslednji zavoj naj seže največ 1/4 do 1/3 širine povoja čez spodnjega, kar pomeni, da mora biti spodnja modra črta na povoju prekrita.



#### **2. Preko pete povijte najmanj trikrat.**



#### **3. Povijajte z enakomernim, zmernim natezanjem povoja, ki ga v obliki osmic polagajte plosko na kožo.**



#### 4. Pazite, da so razmiki med navoji enakomerni.

Pritisk naj bo po vsej goleni enak. Če je golen valjaste oblike (če je obseg gležnja približno enak obsegu noge pod kolenom), naj bo pritisk tik za prsti in na spodnjem delu goleni močnejši, navzgor pa naj nekoliko popušča.



**Pomembno: povoj zavržite, ko izgubi elastičnost!**

Področje zdravstvene nege  
Kataloška oznaka: PZN-02  
Julij 2023, verzija 1

Vir: <https://www.tosamashop.si/svetovalnica1/krcne-zile/clanek-pravilna-tehnika-povijanja>, 2023