



Barnmorskemottagningar

Patientinformation

Datum: 2025-08-26

Stödstrumpor/ kompressionsstrumpor

Stödstrumpor ökar cirkulationen av det venösa, syrefattiga blodet i benen. De blodkärl som för tillbaka det syrefattiga blodet från underbenen till hjärtat kallas vener. Stödstrumpor används för att motverka bensvullnad och öka det venösa återflödet från fötterna tillbaka mot hjärtat.

Stödstrumpor är en form av klass 1 strumpor och de används i förebyggande syfte hos dig som är frisk till exempel vid graviditet, flygresor och vid stående arbete.

Vilka stödstrumpor är rätt för mig?

Rätt storlek är viktigt. Mät benen på morgonen när de inte är svullna. Mät över ankeln där den är som smalast och över vaden där den är som störst.

Be om hjälp när du köper dina strumpor om du är osäker på rätt storlek. Stödstrumpor finns i olika modeller och färger och finns att köpa till exempel på apotek, i skoaffärer, sportaffärer, hjälpmedelsbutiker och internet.

Skötsel av stödstrumpor

- Stödstrumpor tas med fördel på direkt på morgonen innan du stiger upp ur sängen och tas av när du lägger dig på kvällen. De ersätter dina vanliga strumpor eller sockar.
- Skölj eller tvätta dina strumpor efter varje användning så återfår de sin spänst och rätt tryck. Följ skötselråden som finns på stödstrumporna.
- Vik aldrig ner kanten på stödstrumpan. Fös i stället ner strumpan om den blir för lång.
- Strumporna mår inte bra av torkning i solljus eller på värmeelement.
- Vid daglig användning och skötsel enligt råd förväntas stödstrumporna hålla i cirka sex månader. Trasig strumpa bör bytas ut för att hålla kompressionstryck.