

Anleitung zum Anziehen von 3-teiliger Kompressionsbestrumpfung

Das mit dem Anziehen ist eine kleine Wissenschaft für sich, die sich aber nach ein paar mal Üben nicht mehr so schwierig gestaltet, wie es sich jetzt vielleicht anfühlt.

Wir fangen mit den Kniestrümpfen an:

Wenn du eine Y-Einkehre hast, diese erkennst du an dem anderen Strickmuster unten am Übergang vom Spann zum Knöchel, dann sollte die sich diese beim Anziehen genau dort befinden und nicht höher. Das Haftband vom Kniestrumpf sollte so ca. 1-1,5 cm unterhalb des Knies sitzen und auch unterhalb der Kniekehle, sonst hast du da den ersten Punkt, der dich zwicken kann.

Nach dem Anziehen der Kniestrümpfe ist es ganz wichtig, dass du die Strümpfe mit den Handschuhen glättest, in dem du mit den flachen Händen über die Strümpfe nach unten streichst.

Jetzt kommt die Stulpe:

Diese wird zum Anziehen fast kpl. auf links gedreht. Dazu schlüpfst du mit einer Hand in den Strumpf, der auf rechts gedreht ist. Deine Hand geht bis unten hinein, bis du noch ca. 5cm bis zum Ende hast. Den oberen Teil der Stulpe ziehst du jetzt über deine Hand, so dass er auf links gewendet wird. Achte dabei darauf, dass du die Stulpe nicht verdrehst, denn ansonsten läuft die Naht nachher schief am Bein hoch.

Dann greifst du dir die umgeschlagenen Enden der Stulpe mit beiden Händen und ziehst ihn über den Fuß bis kurz unter das Knie.

Nun wird es Zeit die Handschuhe anzuziehen, denn nur dann hast du genügend Kraft um den Strumpf schon beim Anziehen möglichst glatt und faltenfrei auf dein Bein zu bekommen.

Mit den Händen greifst du nun ca. 10 cm der auf links gewendeten Stulpe und ziehst sie nach oben. Das wiederholst du so lange, bis du am Haftband angekommen bist. Ich ziehe mir die Strümpfe immer im Sitzen an, so dass jetzt der Moment kommt, in dem ich aufstehen muss um das Haftband richtig zu positionieren. Bevor ich das Haftband ausrichte, kontrolliere den Sitz der Stulpe von unten nach oben und ziehe ggfs. Falten nach oben hin weg. Dann klappst du das Haftband auf rechts und positioniere es unterhalb der Po-falte.

Das ist ganz arg wichtig, denn wenn das Haftband in der Po-falte liegt, dann entsteht ein Knick im Haftband, den du nie wieder herausbekommst und der dafür sorgen wird, dass die Stulpe sich immer aufrollt. Also hier besonders sorgfältig sein.

Das überschüssige Material wird nun nach unten gezogen, so dass das Ende der Stulpe auf der Wade (unterhalb des Wadenmuskels) zum Liegen kommt. Ziehe von hinten vorsichtig das Material nach unten und streiche immer wieder mit den Handschuhen das Material Richtung Fuß. Korrigiere dieses so lange wie nötig und achte auch gleich darauf, dass keine Falten in der Kniekehle entstehen, wenn du das Bein beugst. Sollte dies der Fall sein, dann schiebe das Material aus der Kniekehle nach unten Richtung Fuß. Das Material liegt so entspannt auf deinem Bein, es zieht nichts und du hast keinerlei Falten in der Stulpe.

Das selbe jetzt noch mit der anderen Stulpe und dann geht es an die Bermudahose.

Du nimmst dir die Bermudahose und schlägst das Leibteil vor dem Anziehen zur Hälfte um auf links, damit du zum Hochziehen auch genug Material hast um das über den Po zu ziehen.

Du steigst so in die Bermudahose ein und ziehst die Hosenbeine erste einmal höher, als sie schließlich sitzen sollen, damit du genug ungespanntes Material hast um die Hose richtig hinziehen zu können. Machst du das nicht wirst du feststellen, dass die Hose immer das Bestreben hat, sich wieder zusammenziehen zu wollen. Der Endpunkt der Beine sitzt also beim Anziehen ca. 10cm unterhalb der Leistenbeugen, auch wenn sich da jetzt Falten bilden, das richtest du zum Schluss.

Wenn du das getan hast, dann greifst dir den Umschlag vom Leibteil um ihn hochzuziehen. Zerze noch nicht an ihm, das richtig Hochziehen kommt gleich.

Wenn du das Leibteil oben hast, es ist jetzt wieder auf rechts, dann greifst du mit den Handschuhen von hinten, die Handflächen sind nach außen gedreht, die Finger liegen innen an deinem Rücken, in die Hose hinein, der Daumen bleibt außen auf dem Material und greifen unter den Po und ziehen zunächst einmal den Zwickel gerade in den Schritt. Die beiden "Nähte" rechts und links an den hinteren Oberschenkeln ziehst du damit in die Pofalte an den Oberschenkeln. Die sogenannte steile Schräge platzierst du mit den Händen so, dass sie ein wenig unterhalb der Leiste zu Liegen kommen, dann spürst du auch, dass das Leibteil ordentlich sitzt.

Jetzt ist es an der Zeit das Leibteil nach oben so auszurichten, dass es keine Falten mehr schlägt und ordentlich hochgezogen ist.

Wenn der obere Teil der Hose gut sitzt, dann richtest du den Stoff an den Beinen so aus, dass du die Enden der Hosenbeine nimmst und sie sachte nach unten ziehst und streichst, so dass sich das Gewebe faltenfrei auf deinen Beinen verteilt und sie dann ihren Endpunkt erreichen.

Ich hoffe du kommst mit der Anleitung ein wenig zurecht.

© LiLy's Voice Europe gUG (haftungsbeschränkt)