

## Anleitung zum Anziehen von Kompressionsbestrumpfung Bermuda + Oberschenkelstrumpf

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.

Ganz egal wie lang du dir die Bermuda ausgesucht hast, das erste Augenmerk beim Anziehen sollte sich auf die Oberschenkelstrümpfe richten.

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.

Der Oberschenkelstrumpf 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 in das Fußteil hinein, bis du an der Ferse bist. Den oberen Teil des Strumpfs ziehst du jetzt über deine Hand, so dass er auf links gewendet wird. Achte dabei darauf, dass du den Strumpf nicht verdrehst, denn ansonsten läuft die Naht nachher schief am Bein hoch.

Dann greifst du dir die umgeschlagenen Enden des Strumpfs mit beiden Händen und ziehst ihn über den Fuß, so dass deine Zehen in der Fußspitze bequem drin sind.

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 des auf links gewendeten Strumpfs und ziehst ihn 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 ich den Sitz des Strumpfs von unten nach oben und ziehe ggfs. Falten nach oben hin weg.

Dann klappe ich 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 der Strumpf sich immer aufrollt. Also hier besonders sorgfältig sein.

Solltest du jetzt überschüssiges Material oben haben, dann 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 im Strumpf.

Du bist soweit? Prima, denn dann kannst du das selbe noch mit dem anderen Strumpf machen 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 in die Hose hinein, der Daumen bleibt außen auf dem Material, die Finger sind in der Hose, 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.