

Anleitung zum Anziehen von Kompressionsbestrumpfung medi Capri + Kniestrumpf

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 Capri ausgesucht hast, das erste Augenmerk beim Anziehen sollte sich auf die Kniestrümpfe 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. 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.

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

Du steigst so in die Capri 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. in der Höhe der oberen Wade, auch wenn sich da jetzt Falten bilden, das richtest du zum Schluss.

Wenn du das getan hast, dann ziehst du das Material über die Oberschenkel und greifst dir dann den Umschlag vom Leibteil um ihn hochzuziehen. Zerre 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 Po-falte an den Oberschenkeln. Die sogenannte steile Schräge platziert 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. Wenn du dann die Beine bewegst und in den Kniekehlen noch das Gefühl haben solltest, dass sich da Falten bilden wenn du sie anwinkelst, dann streiche mit den Handschuhen hinten von den Kniekehlen an den Waden entlang, dann holst du dir den restlichen Stoff damit heraus.

Ich hoffe du kommst mit der Anleitung ein wenig zurecht.