

# meet zelf je kousen

Richtlijnen bij het meten van compressiekousen.

**goed**  
thuiszorgwinkel

## voor korte compressiekousen (AD = tot onder de knie)

- **cY** omtreksmaat rondom de hiel (wreef)
- **cB** omtreksmaat rondom het dunste deel van de enkel (boven het enkel gewricht)
- **cC** omtreksmaat rondom het dikste deel van de kuit
- **cD** omtreksmaat onder de knie (2 à 3 cm onder de knieschijf)

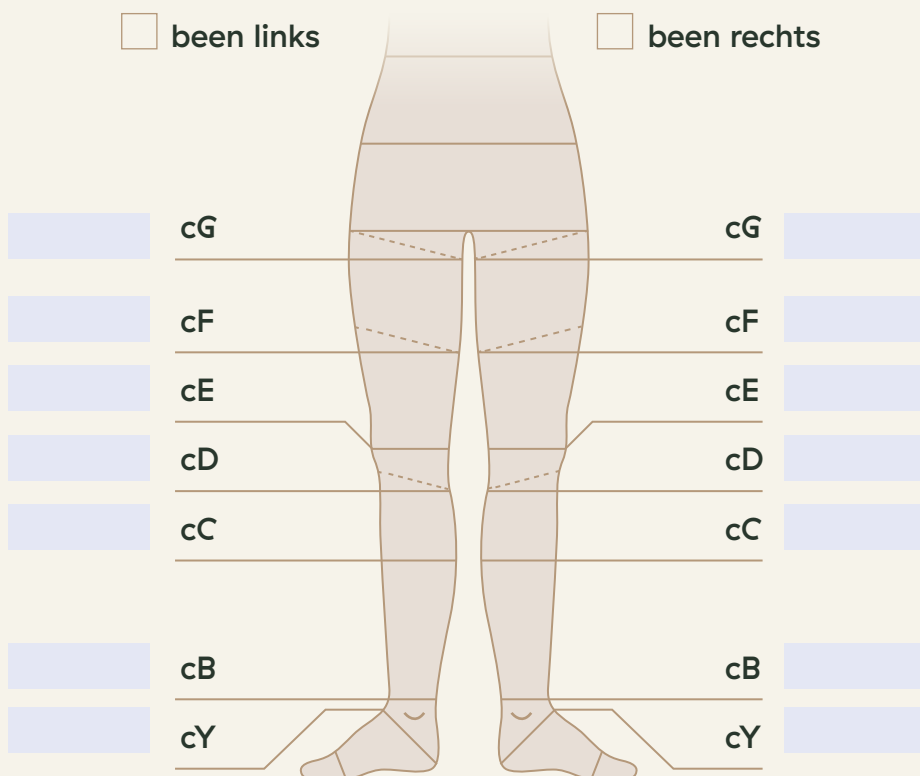
## voor lange compressiekousen (AG = tot in de lies)

Meet de maten voor korte compressiekousen (cY, cB, cC en cD) plus onderstaande maten:

- **cE** omtreksmaat op de knie (midden van de knieschijf)
- **cF** omtreksmaat halweg het bovenbeen
- **cG** omtreksmaat op lieshoogte (3 à 4 cm onder de bilnaad)

## omtrekmaten

Vul in de paarse vakjes de maten in centimeters in.



## lengtematen

Meet deze aan de binnenkant van het been:

### AD (kniekous)


van hiel tot cD-maat  
van knieholte tot grond

### AG (lieskous)

van hiel tot cG-maat  
hoogte lies tot grond

### tips

- Meet de benen steeds in de vroege voormiddag voor er een zwelling ontstaat.
- Leg de meter losjes rond het been.
- Elk been is uniek. Vergeet niet beide benen te meten indien voor beide benen een compressiekous nodig is.
- Meet ook de lengte tot aan de knie of lies.

 Bezorg dit ingevuld document aan een medewerker van een **Goed thuiszorgwinkel** in je buurt.

samen met 

www.goed.be