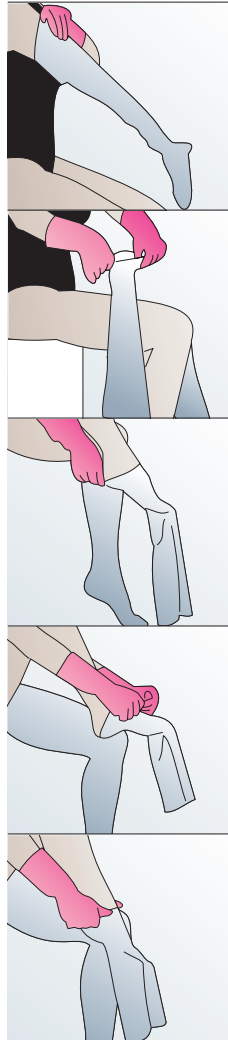


# Wie ziehe ich meinen Strumpf richtig an?

**Ziehen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe mit Gummihandschuhen an und verzichten Sie beim Anziehen auf Schmuck oder Armbanduhren, damit Sie das Material nicht beschädigen.**

Die Handschuhe haften am Gestrick und erleichtern das Anlegen der Strümpfe um ein Vielfaches. Vermeiden Sie ein Überdehnen des Materials, da der Strumpf sonst nicht korrekt am Bein sitzt. Das hätte zur Folge, dass die Druckverteilung nicht stimmt und der Strumpf wie ein Gummiband zurück rutscht, sich in der Kniekehle sammelt und dort einschneidet.



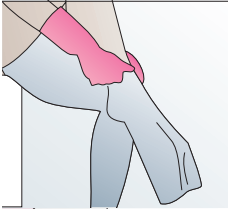
**1.** Mit Gummihandschuh in den Strumpf hineinfassen und die Ferse greifen.

**2.** An der Ferse den Strumpf auf links ziehen.

**3.** Den Strumpf bis zur Ferse über den Fuß ziehen.

**4.** Das Gestrick der oberen Lage in der Fußmitte fassen.

**5.** Die Gestrickfalte über die Ferse heben.



---

**6.**  
Erneut mit beiden Händen das herunterhängende Material fassen.

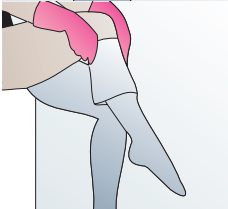
---



---

**7.**  
Das Gestrück gleichmäßig an den Unterschenkel anlegen.

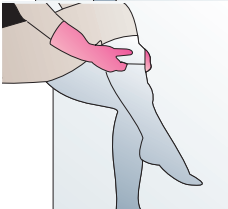
---



---

**8.**  
Den Strumpf etappenweise bis zum Knie anlegen.

---



---

**9.**  
Nochmals das Gestrück fassen und über das Knie ziehen.

---



---

**10.**  
Den kompletten Strumpf oder Strumpfhose auf richtigen Sitz überprüfen.

---

#### medi Tipp

Fragen Sie im Fachhandel nach den Gummihandschuhen für Kompressionsstrümpfe von medi für leichteres Anziehen.

