

# 弾性ストッキング着用方法



医療法人 見宜堂

梅田血管外科クリニック

Umeda Vascular & Vein Clinic

# 着用準備

①初めに、白いスリットを指先に被せる

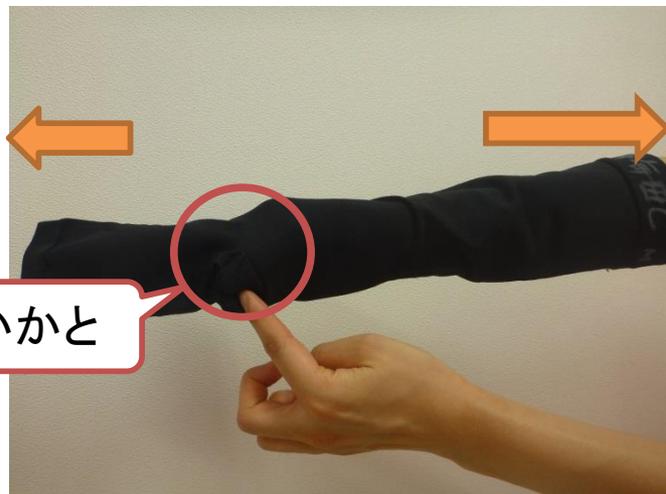


②靴下の中に手を入れ、中からかかと部分をつまむ

指先側

膝側

かかと



③かかとを摘んだまま、上から靴下をひっくり返す

膝側からひっくり返す



④摘んだかかと部分が出るまでひっくり返す

足首から上の部分がひっくり返っている状態



①準備をした状態の靴下のかかとを下にし、爪先から入れ込む



②甲が隠れる位まで入れる



③裏返しになっていた部分を表に向ける



④表に向けながら、引っ張る



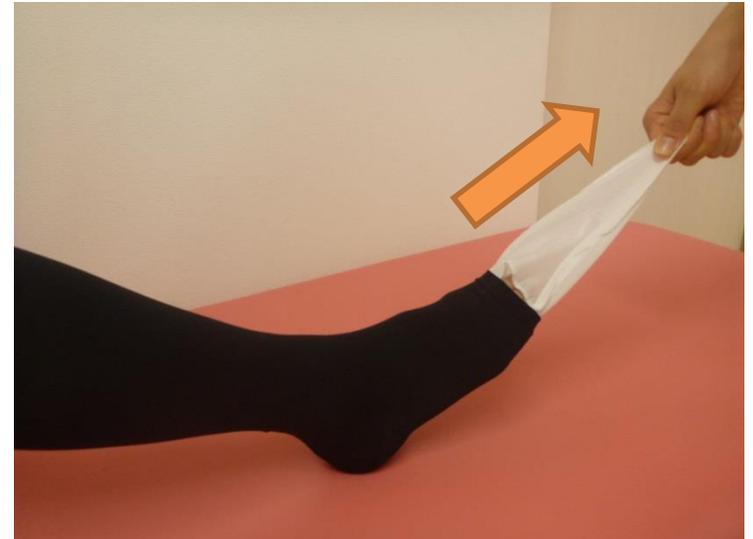
⑤足首、かかとが一番圧が強いので、先にかかとを合わせる



⑥膝側に強く引っ張り上げるのではなく、自然に上げていく。



⑦初めに履いたスリットを、先端から引っ張り、引き抜く。



⑧最後に指先は しっかり 指にかかる位先端に伸ばしておく



しわがあると、その部分が発赤・痛みになる可能性があります！

注意！



足の甲、指先が腫れます！

伸ばし過ぎると、全体の圧が弱くなり、効果的ではなくなります。

