

## Recomendações de cuidado para o uso das meias de compressão estática

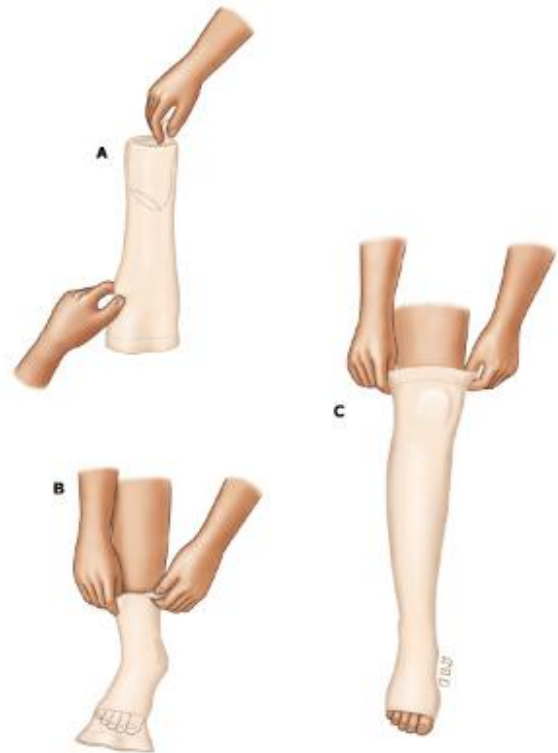
**Atenção:** na vigência de úlcera venosa cobrir a úlcera com gase e a colocação da meia e uso podem ser mais dolorosos nessa situação.

✓ **Colocação:**

- Colocar as meias pela manhã quando o edema é mínimo e após realizar os curativos se houver ulcera na pele.
- Elevar as pernas durante 20-30 minutos antes da colocação das meias.
- Sentar-se na cadeira para dar suporte ao tronco.

**Figura 1<sup>1</sup>. Colocação da meia de compressão estática**

As meias podem ser aplicadas girando a parte da perna da meia de dentro para fora até o calcanhar (A). O pé é colocado na meia esticada e puxado para o pé pela borda dobrada (B). Uma vez que a meia está sobre o calcanhar, o restante da meia pode ser reunido e progressivamente virado para a direita e suavemente trabalhado a perna (C).



**Figura 2<sup>1</sup>. Usando um suporte para colocação das meias elásticas de compressão estática.**

✓ **Após a retirada:**

- Manter a meia higienizada e limpa
- Hidratar a pele
- A realização de curativos nas úlceras tem prioridade e devem ser realizados antes da colocação das meias.

<sup>1</sup> **Fonte:** modificado de ARMSTROMG, D.; MEYR, A. J. Compression therapy for the treatment of chronic venous insufficiency. Waltham (MA): UpToDate, Inc., 2017. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/compression-therapy-for-the-treatment-of-chronic-venous-insufficiency>>. Acesso em: 03 jun. 2019.