

Bindere/kompresjonsvester

Sept 2026



QUINTET

Innhold

Om kompresjonsvester	3
Finn riktig størrelse	3
Ta på deg vesten	4
Kjøreregler	4
Utvalg	5
Finn riktig størrelse	7
Er det behov for en spesialstørrelse?	8
Størrelseskalkulator	9
Kompresjonsvester til svømming og trening	10
Rengjøring og vedlikehold	11
Garanti og reklamasjon	11

Om kompresjonsvester

Kompresjonsvester, ofte kalt bindere, brukes av mange transmaskuline og ikke-binære personer for å flate ut brystområdet og oppnå en overkroppsform som samsvarer bedre med kjønnsidentiteten. Bruken av kompresjonsvest kan ha stor positiv betydning for livskvalitet og kjønnsbekreftelse, men det er også viktig å bruke dem på en trygg og ansvarlig måte.

Finn riktig størrelse

Sjekk etiketten: Når du mottar kompresjonsvesten din, bør du først kontrollere at du har fått riktig størrelse. Ta kontakt med den enheten (din lokale BHM-enhet) som bestilte produktet til deg dersom du har mottatt feil størrelse. Vesten har et eget trykk i halslinningen med vaskeinstruksjoner. En kompresjonsvest skal sitte tett for å gi ønsket kompresjon, men den skal ikke være så stram at den forårsaker smerter eller gjør det vanskelig å puste eller bevege seg. En god passform er avgjørende – en for stram kompresjonsvest kan føre til ubehag, pustevansker eller rygg smerter, og kan i verste fall forårsake skade på ribbein og indre organer over tid. Dersom det er svært vanskelig å få kompresjonsvesten på eller av, eller om du opplever smerter, anbefales det å vurdere en større størrelse, eventuelt bytte til en annen modell (andre modeller kan bestilles).

Ta på deg vesten

For at vesten skal gi riktig kompresjon, er den laget for å sitte tett. Det kan derfor være nødvendig å strekke armene rett opp over hodet før du rolig trekker vesten ned og tilpasser den til kroppen. Når den er på plass, kan du justere kantene slik at den sitter behagelig. Bruk gjerne litt tid på å prøve deg frem og bli kjent med hvordan vesten føles og fungerer. Kompresjonsvester er designet for å sitte tettere enn vanlige klær, og det kan derfor være litt mer utfordrende å ta dem av og på.

Dersom du opplever at det er svært vanskelig å få vesten på eller av, anbefaler vi å gå opp én størrelse.

Kjøreregler

Det anbefales generelt å **ikke bruke kompresjonsvest mer enn 6–8 timer per dag**, og aldri sove med den på. Kroppen trenger pauser for å restituere. Lytt til kroppen din – om du kjenner deg svimmel, har vondt eller føler deg kortpustet, bør du ta den av med en gang og ta en pause. Du bør ikke bruke vanlig kompresjonsvest under fysisk aktivitet da det kan begrense pusteevnen. Kompresjonsvest kan ikke kombineres med bruk av tape eller annen kompresjon. Det anbefales ikke å trene eller svømme med vestene. Det finnes egne svømme/treningsvester (se side 10).

Utvalg

Kompresjonsvestene finnes i kort (CB01) og lang (CB09) modell. Den korte modellen kan være mer behagelig å ha på seg, mens den lange modellen også vil komprimere litt på siden av hoftene og dermed kunne gi en mer maskulin form.

Svømme- og treningsvestene finnes også i en kort (CB19 med glidelås) og lang utgave (CB13). Se side 10 for mer informasjon om disse.



CB09



CB01

Du kan velge mellom svart, hvit, brun* eller beige/nøytral i både kort og lang modell.

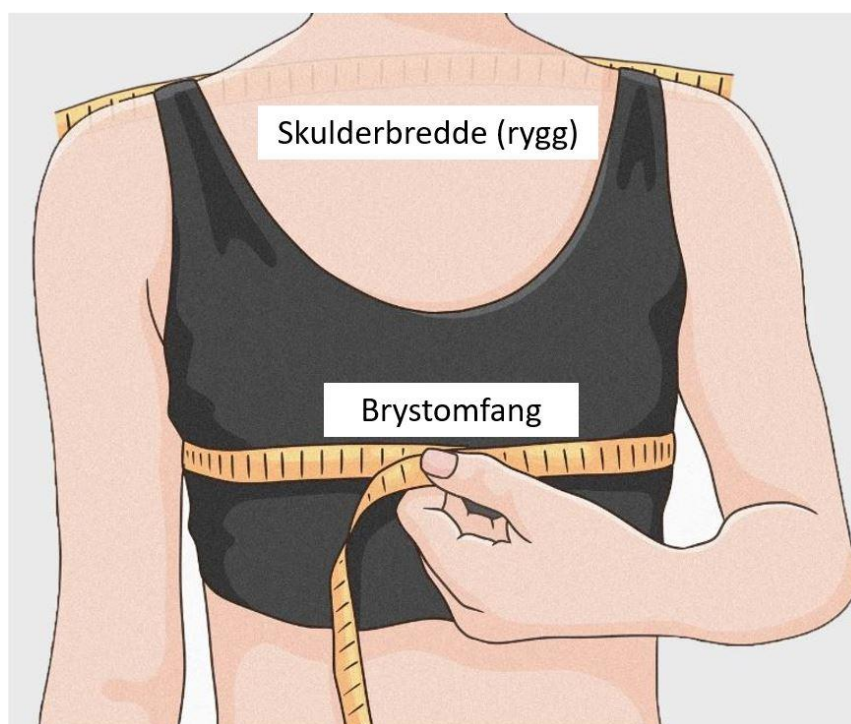


*Brun er i vårt tilleggssortiment og har 4-6 ukers leveringstid.
Svømme/treningsvestene finnes kun i sort.

Finn riktig størrelse

For å finne riktig størrelse må du måle **brystomfanget** og **skulderbredden**.

Det kan være lurt å få hjelp til å måle.



Brystomfang

Den mest pålitelige måten å finne riktig størrelse på, er å plassere et fleksibelt målebånd rundt brystvortene og måle omkretsen rundt den fyldigste delen av bysten. Ta målene enten uten klær eller med et tettsittende plagg for å sikre nøyaktige mål.

Skulderbredde (ters over skuldrene)

Det sekundære målet er å finne de benete punktene ytterst på skuldrene dine. Dette er punktene der skulderen møter overarmen. De er vanligvis på samme nivå som toppen av armhulene. Legg målebåndet langs ryggen (det kan ha en liten bue), og mål fra venstre skulder til høyre skulder for å finne skulderbredden tvers over.

Dersom målene gir forskjellig størrelse

Dersom brystomfanget ditt havner mellom to størrelser, velg den største av de to, f.eks størrelse M for et brystmål på 85 cm.

Dersom brystomfanget og skulderbredden gir forskjellige størrelsesmål, velg den største størrelsen av de to for å unngå for stram kompresjon.

Bruk vår størrelseskalkulator hvis du er i tvil:

<https://quintet.no/binderstorrelsekalkulator/>

	Brystomfang (cm)	Skulderbredde (cm)
XS	77 – 80	30 – 40
S	81 – 85	34 – 42
M	85 – 90	37 – 45
L	90 – 95	40 – 48
XL	96 – 101	42 – 52
2XL	101 – 106	44 – 54
3XL	106 – 111	46 – 56
4XL	111 – 116	48 – 58
5XL	116 – 121	50 - 62

Dersom målene er i ytterpunktet av to størrelser, anbefaler vi å velge den største størrelsen.

Er det behov for en spesialstørrelse?

Hvis målene dine faller utenfor vårt størrelsesområde, kan du bestille en spesialtilpasset størrelse. Da trenger vi disse tilleggsmålene:

- **Måling fra nakke til navle**

Måling fra «nakke til navle» er avstanden fra bunnen av nakken (omtrent ved skuldernivå) til navlen. Denne målingen brukes ofte i forbindelse med klær, inkludert kompresjonsvester, for å sikre riktig passform i overkroppen og gi optimal komfort og dekning.

- **Høyde (cm)**

- **Vekt (kg)**

Spesialbestillinger har ca. 4-6 ukers leveringstid fra bestillingen er mottatt.

Størrelseskalkulator

På quintet.no finner du en størrelseskalkulator der du enkelt kan legge inn målene på skulderbredde og brystomfang (erstatte tabellen over). Du finner denne her:

<https://quintet.no/binderstorrelsekalkulator/> eller bruk søkefunksjonen og skriv inn «kalkulator».

Kompresjonsvester til svømming og trening

Svømme/treningsvestene er lettere, tynnere og mer pustende enn de andre kompresjonsvestene, noe som også gir større bevegelsesfrihet for armene. Svømme/treningsvestene benyttes ved lett til moderat trening/svømming.

Alle svømme/treningsvestene er bevisst designet for å være litt større for å sikre trygg kompresjon og god pusteevne under trening.

Det anbefales ikke å bruke disse kompresjonsvestene i mer enn 6 timer i strekk. Om du må bruke den lengre, ta en pause på 30 minutter til 1 time før du tar den på igjen.



Bildet over viser svømme/treningsvesten CB19 (kort utgave med glidelås). Denne finnes også i en lang utgave (CB13), da uten glidelås.

Rengjøring og vedlikehold

For lengst mulig holdbarhet skal kompresjonsvesten vaskes for hånd med mild såpe og kaldt vann. Alternativt kan den vaskes på 30 grader skånsomt ullprogram. Maskinvask på høyere temperatur kan skade sømmene på vesten og redusere vestens levetid. Ikke la vesten ligge i vann over lang tid. Vesten skal tørkes liggende flatt. Dersom du henger vesten etter stroppene når den er våt risikerer du at de strekkes ut og blir løse.

Over tid vil materialet i vesten miste sin kompresjonsevne. Når den ikke lenger komprimerer godt er det på tide å skifte den ut med en ny.

Kompresjonsvestene består av 75 % nylon og 25% elastan. Selve kompresjonsdelen består av 100 % bomull. Svømme/treningsvestene er laget av en blanding av 50% bio-nylon og 50% elastan og er hurtigtørkende.

Garanti og reklamasjon

Vesten er dekket av en 1-års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien gjelder for fabrikasjonsfeil og materialdefekter som oppstår ved normal bruk. Den dekker ikke skader forårsaket av feil bruk, feil vasking, uhell, slitasje eller endringer på produktet.

Hvis du oppdager en defekt innen garantiperioden, vennligst kontakt den enheten (din lokale BHM-enhet) som bestilte produktet til deg.

Bindere/kompresjonsvester

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering, samt hjelpemidler innen seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG-biofeedbackapparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege. Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstrening. Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av både TENS og TEMS apparater. Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon, samt behandlingshjelpemidler for kjønnsinkongruens.

Se våre produkter for inkontinens, smertelindring, muskelplager, bekkenbunnsplager og seksuell helse - quintet.no - 55 98 15 55 - post@quintet.no

QUINTET