

## Laskimoperäinen alaraajahaava

Laskimoiden tehtävänä on palauttaa veri takaisin sydämeen ja keuhkoihin hapettumaan. Normaalisti laskimoläpät estävät niin sanotun ”väärinpäin” tapahtuvan veren takaisinvirtauksen. Laskimoläppien toiminnan häiriintyessä veren paluu sydämeen kuitenkin hidastuu ja laskimopaine kohoaa aiheuttaen turvotusta. Jalan tulehdustilat ja verihyytymät altistavat myös turvotukselle. Jos turvotusta ei hoideta hyvin, säären iho usein tummuu ja haavautuu helposti. Sääreen kohdistuvat iskut altistavat myös alaraajahaavalle.

Laskimoiden vajaatoiminta aiheuttaa alaraajoihin aluksi ihomuutoksia, kuten punoitusta ja ihon kovettumista, rusehtavaa värimuutosta tai ihottumaa. Laskimoiden vajaatoiminta koskee useimmiten pintalaskimoita, mutta toisinaan myös syviä laskimoita. Vajaatoiminnan sijainti määrittelee sen hoitomuodon. Kaikkiin laskimovajaatoiminnan muotoihin ei ole tarjolla kirurgista hoitoa.

Laskimoperäinen haava sijaitsee yleisimmin säären alaosassa. Laskimohaava on tyypillisesti pinnallinen ja erittää runsaasti kudostenestettä. Haavaa ympäröivä iho on usein tummunutta ja kovettunutta.

### Turvotuksen ennaltaehkäisy ja hoito

Turvotuksen esto eli kompressiohoito tukisidoksilla tai lääkinällisillä hoitosukilla on ensiarvoisen tärkeää laskimoperäisen alaraajahaavan ja sääri-ihottuman hoidossa. Hoidon tavoitteena on sekä turvotuksen että kivun vähentäminen, haavan paranemisen edistäminen ja uusien haavojen synnyn ennaltaehkäisy. Ennen turvotuksen hoitoa varmistetaan valtimoverenkierron riittävyys mittaamalla niin sanottu nilkka-olkavarsipaineindeksi. Kompressiohoito suunnitellaan aina yksilöllisesti, ja siinä huomioidaan sekä haava ja säären iho että jalan muoto ja elämäntilanne.

Turvotuksen hoito aloitetaan tavallisesti sitomalla jalkoihin vähäelastiset tukisidokset. Turvotuksen laskettua jaloista otetaan ympärysmittat lääkinällisten hoitosukkien hankintaa varten. Koska alaraajojen mittasuhteissa on yksilöllistä vaihtelua, sukat hankitaan erikoismyymälästä, jossa koulutettu henkilö ottaa alaraajoista tarvittavat mitat. Lääkäri määrittää hoitosukkien puristusluokan ja pituuden.

**Hoitosukat** laitetaan jalkaan **heti aamulla** ja pidetään jaloissa koko valveillaoloajan. Hoitosukkien käytön tulee olla **säännöllistä loppuelämän ajan**. Jos käyttö keskeytetään, turvotus palaa ja sen myötä ihottuma ja haavat uusiutuvat. Lääkinällisiä hoitosukkia pestään niille tarkoitettujen ohjeiden mukaisesti. Hoitosukat tulee uusia puolivuositain, koska niiden elastisuus vähenee käytön aikana.

### Haavanhoito

Haavanhoito suunnitellaan yksilöllisesti ja sen toteuttaa hoitohenkilökunta, mikäli toisin ei ole sovittu. Haavanhoidossa on tärkeää haavanpohjan säännöllinen puhdistus. Paikallishoidon tavoitteena on tukea haavan paranemista, estää haavakipua, ennaltaehkäistä tulehduksia ja hallita haavaeritystä.

Uimista ja saunomista tulisi välttää, jotta haava ei tulehdu. Haavasidokset suojataan suihkun ajaksi kastumiselta. Mikäli haavaan tai sen ympäristöön ilmaantuu äkillisesti punoitusta, kuumotusta, turvotusta tai kipua, on otettava yhteyttä hoitavaan yksikköön.

Haava vaikuttaa elämänlaatuun monitasoisesti. Eri alojen ammattihenkilöiden palveluita on saatavilla erityistilanteissa. On tärkeää keskustella elämäntilanteesta hoitohenkilökunnan kanssa.

## Liikunta

Liikunnan tarkoituksena on aktivoida pohjelihaspumpun toimintaa laskimoverenkierron paluuvirtauksen tehostamiseksi. Jalkoja pidetään kohoasennossa päivittäin turvotuksen vähentämiseksi. Nilkan liikkuvuutta parantavia harjoitteita eli ojennus-, koukistus- ja kierto liikkeitä tehdään säännöllisesti. Fysioterapeutti ja hoitohenkilökunta voivat auttaa erilaisten kotiharjoitteiden suunnittelussa.

## Ihon hoito

Ihon hoidon tarkoituksena on ylläpitää ihon kosteutta sekä ehkäistä ihottumaa ja alaraajahaavan syntymistä. On tärkeää, että ihoa tarkkaillaan säännöllisesti ja huolehditaan yleisestä hygieniasta.

Ihoa rasvataan säännöllisesti perusvoiteella päivittäin. Vanha voide puhdistetaan säärystä ennen uutta rasvausta, jolloin rasvakarstan kertyminen vältetään. Kuivaa ihoa voidaan pestä vedellä, tai saippua voidaan korvata kevyellä perusvoiteella. Lääkinnällisiä voiteita käytetään vain terveydenhuollon ammattilaisen ohjeen mukaan.

Varvasvälit pestään ja kuivataan säännöllisesti. Mikäli varvasväleihin ilmaantuu hautumaa tai ihorikkoa, tulee kääntyä hoitohenkilökunnan puoleen, sillä varvasvälien ihorikot altistavat ruusutulehduksille. Säännöllisillä jalkaterapeutin tai jalkojenhoitajan käynneillä saadaan apua kynsien leikkaamiseen ja jalkapohjien ihon hoitoon.

## Ravitsemus ja tupakointi

Ravinnon tulee sisältää hiilihydraatteja (kauraa, ruista, ohraa, perunaa, riisiä, vehnää, hedelmiä ja marjoja), proteiineja (kalaa, lihaa, maitotuotteita, herneitä, papuja ja kananmunia) ja rasvoja (rypsi- ja oliiviöljy, lohi, mantelit ja siemenet). Edellä mainituista saadaan kivennäisaineita ja vitamiineja, kuten sinkkiä, seleeniä sekä A-, E- ja C-vitamiineja. Proteiineja tarvitaan haavan paranemiseen. Runsaasti proteiinia sisältäviä täydennysravintovalmisteita voidaan ostaa apteekista, mutta riittävästä ja monipuolisesta ruokavaliostakin saadaan haavan paranemiseen tarvittavat ravintoaineet.

Ylipaino (BMI eli painoindeksi yli 25–30) kuormittaa laskimoläppien toimintaa. Ylipainoisilla 5–10 prosentin painon lasku riittää usein edistämään haavan paranemista. On hyvä muistaa, että haavaprosessin aikana ei saa noudattaa yksipuolisia laihdutusdieettejä. Ravintoasioihin saadaan tarvittaessa ohjeita ravitsemusterapeutilta.

Tupakoinnin lopettamisella tuetaan haavan paranemista, sillä tupakointi heikentää verenkiertoa. Tupakoinnin lopettamisen tueksi on saatavilla myös lääkkeitä, joista voidaan keskustella hoitohenkilökunnan kanssa. Perussairauksien, kuten diabeteksen tai verenpainetaudin hoitotasapainon tulisi olla mahdollisimman hyvä haavan paranemisen edistämiseksi.

## Muistiinpanoja

---

---

---