

# Alaraajan kompressiosidonta

Sidontahoidon toteutus suunnitellaan aina yhdessä ammattilaisen kanssa. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Mihin?

Alaraajaturvotuksen hoitoon, joka voi johtua alaraajojen laskimovajaatoiminnasta, laskimotukoksesta, imutieperäisestä toiminnan häiriöstä tai ei akuutista sydämen vajaatoiminnasta.

## Miksi?

Sidoksen asteittain muuttuva paine tehostaa imu- ja verisuoniston toimintaa ohjaten nesteitä toivottuun suuntaan ja estäen niiden takaisinvirtauksen.

## Käyttö

Vähäelastisia tukisidoksia pidetään ympärivuorokautisesti, jos alaraajojen valtimoverenkierto on todettu riittäväksi. Jos sidokset poistetaan yöksi, kun jalat ovat levossa, ne sidotaan aamulla uudelleen ennen liikkeelle lähtöä. Tukisidoksia voi pitää yhtäjaksoisesti useamman vuorokauden. Löystyneet sidokset sidotaan uudelleen.

## Huomioitavaa

- Alaraajan iho ja varvasvälit tarkistetaan ja hoidetaan jokaisen tukisidosvaihdon yhteydessä.
- Haavat hoidetaan erillisen ohjeen mukaan.
- Iho suojataan putkisukalla.
- Tukisidosten alle laitetaan riittävästi kipsivanua pehmustamaan ihopoimuja, luu-ulokkeita ja tasaamaan tukisidosten painetta.
- Voimakkain paine tulee kohdistua nilkan alueelle ja keventyä ylöspäin mentäessä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Päivitetty 2026

- Tukisidokset poistetaan, jos ne aiheuttavat kovaa kipua eikä se helpotu liikkeellä ollessa tai pidettäessä alaraajaa koholla.
- Tukisidokset voidaan pestä pesukoneessa 60–90 asteessa.
- Tukisidokset uusitaan, kun elastisuus on heikentynyt.
- Kipsivanut ovat monikäyttöisiä, ei pestäviä.
- Putkisukat kestävät pesua muutaman kerran.

## Tarvikkeet



1. Putkisukkaa, joka ei purista
2. Pehmusterullia, eli kipsivanua
3. Vähäelastiset kompressiosidokset
  - jalkaterä ja nilkka, 8 cm
  - säären alue, 10 cm
4. Teippiä

## Sidonta

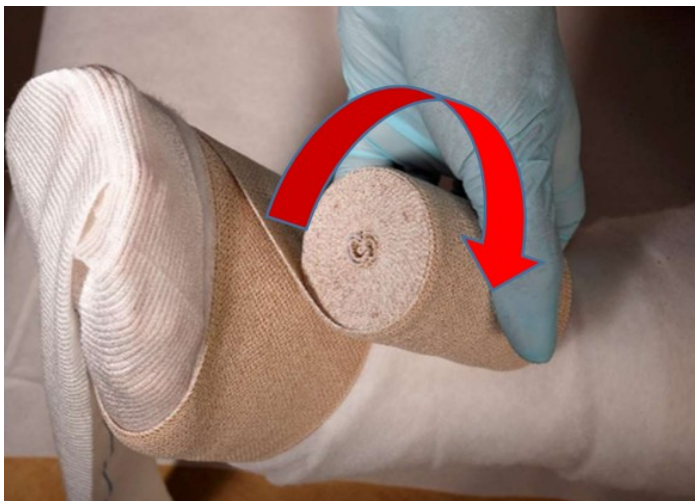


Suojaa alaraajan iho oikeankokoisella ja riittävän pitkällä putkisukalla.

Mittaa putkisukkaa kaksi säären pituutta.



Pehmusta poimualueet, luu-ulokkeet ja mahdolliset hiertymäkohdat riittävän monella kipsivanukerroksella.



Aloita tukisidonta kapealla, 8 cm rullalla, varpaiden tyvestä kolmella päällekkäisellä kierroksella.



Sido jalkaterän alue.



Pidä nilkka 90 asteen kulmassa ja sido kantapää sen yli keskeltä.



Vie sidos kantapään alapuolelta.



Vie sidos kantapään yläpuolelta, niin että kantapään keskeltä viety sidos lukkiutuu alle.



Kantapään sidonnan jälkeen kantapään ulkosyrjässä pitäisi näkyä sidosten muodostama kolmio molemmin puolin kantapäätä.

Sido nilkan alue 2–3 kierroksella.

Jatka sidontaa ylös säären anatomisen muodon mukaan.

Kiinnitä sidos teipillä, ei hakasilla!



Jatka sidontaa leveällä, 10 cm rullalla, nilkasta ylöspäin polvitaipeen alapuolelle säären anatomisen muodon mukaan.

Lukitse aloitus yhdellä kierroksella.



Venytä kompressiosidosta kevyesti, jolloin saadaan ylimääräinen elastisuus pois. Älä kiristä!

Käytä koko rulla palaamalla tarvittaessa takaisin nilkkaa kohti.



Tarkista säärisidonnan korkeus, joka on kaksi sormenleveyttä polvitaipeen alapuolella.

Estä sidosten purkautuminen kääntämällä putkisukka molemmista päistä kompressiosidosten suojaksi.



Sidotulla jalalla pitää pystyä kävelemään ja toimimaan normaalisti.

Kompressiosidonta vaatii yleensä tilavamman jalkineen.

Alkuperäisen ohjeen ovat tuottaneet Turvotustyöryhmä HUS/Haavakeskus. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.  
Päivitetty 2026