

# ALARAAJAN KOMPRESSIOSIDONTA

## MIHIN KÄYTETÄÄN?

Alaraajaturvotukseen, joka voi johtua alaraajojen laskimovajaatoiminnasta, laskimotukoksesta, imutieperäisestä toiminnan häiriöstä (lymfaödeema) tai sydämen vajaatoiminnasta (ei akuutti).  
**Sidontahoidon toteutus suunnitellaan aina yhdessä ammattilaisen kanssa.**

## SIDONNAN HYÖDYT

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 (jalat 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.

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. Putkisukka (puristamaton)
2. Pehmusterullia (kipsivanu)
3. Vähäelastiset kompressiosidokset
  - a. 8 cm (jalkaterä ja nilkka)
  - b. 10 cm (säären alue)
4. Teippiä



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

## SIDONTA

	
<p>Suojaa alaraajan iho oikeankokoisella ja riittävän pitkällä putkisukalla (kaksi säären pituutta).</p>	<p>Pehmusta poimualueet, luu-ulokkeet ja mahdolliset hiertymäkohdat riittävän monella kipsivanukerroksella.</p>
	
<p>Aloita tukisidonta kapealla (8 cm) rullalla varpaiden tyvestä kolmella päällekkäisellä kierroksella.</p>	<p>Sido jalkaterän alue.</p>

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



Sido kantapää nilkan ollessa 90 asteen kulmassa kantapään 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 kantapäättä. Sido nilkan alue 2-3 kierroksella. Jatka sidontaa ylös säären anatomisen muodon mukaan Kiinnitys teipillä, ei hakasilla!



Jatka sidontaa leveällä rullalla (10 cm) nilkasta ylöspäin polvitaiteen 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 (kaksi sormenleveyttä polvitaiteen alapuolella) Estä sidosten purkautuminen kääntämällä putkisukka molemmista päistä kompressiosidosten suojaksi.



Sidotulla jalalla pitää pystyä kävelemään ja toimimaan normaalisti. Kompressiosidonta vaatii yleensä tilavamman jalkineen.

Ohjeen löydät osoitteesta [www.kuntoutumistalo.fi](http://www.kuntoutumistalo.fi)

KUNTOUTUMISTALO.FI → Kuntoutujalle → Ihon ongelmat → Turvotuksen hoito-opas → Turvotuksen itsehoito → Kompressiohoito



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