



Selkäydinvamma ja ihonhoito

Selkäydinvaurio aiheuttaa yleensä pysyvästi lihasvoiman ja tunnon heikentymistä tai puuttumista. Tämä johtaa toiminta- ja liikuntakyvyn menetykseen ja tahdosta riippumattoman (autonomisen) hermoston toiminnan häiriöihin. Ihon hiki- ja talirauhasten toiminta voi muuttua selkäydinvaurion tasosta ja vaikeusasteesta riippuen. Usein selkäytimen vauriotason alapuolella hikoilu- ja talineritys vähenevät, mikä aiheuttaa ihon lisääntyntä kuivumista. Muutokset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Selkäytimen vauriosta voi seurata myös ihoverenkierron muutoksia. Raajojen heikkousoireiden, ihon tuntohäiriöiden ja liikkumisen vähenemisen myötä, ne voivat altistaa erilaisille ihon ongelmille.

Ihosi voi altistua

- painehaavoille
- paksuuntumiselle ja kovettumiselle
- hiertymille ja hautumille
- kosketus- sekä talinvuotoihottumalle
- laajalle levinneelle ihon kuivuudelle ja hilseilylle
- nivustaipeen ja jalan silsalle
- karvatuppitulehduksille.

Ihon perushoito

Hyvä hygienia on ihon hoidon perusta. Pesussa käytettävän saippuan tulee olla neutraalia ja bakteereita tuhoavia pesuaineita tulisi välttää, sillä ne vähentävät ihon happamuutta. Happamuuden vähentyminen altistaa ihon tulehduksille. Ihon poimujen ja taiteiden alueet vaativat pesua useammin kuin kerran päivässä. Nämä alueet hikoavat ja lämpenevät herkästi, jolloin ne herkistyvät erilaisille ihovaurioille.

Peseytymisen ja kuivaamisen jälkeen iho on hyvä rasvata tarvittaessa perusvoiteella. Perusvoiteet estävät ihon kuivumisen ja kutiamisen sekä pitävät ihon pehmeänä ja kimmoisana. Kokeilemalla saa selville omalle ihotyypille sopivan voiteen rasvaisuusasteen. Liian kevyt voide saattaa lisätä ihon kuivumista, sillä iho ei pysy tarpeeksi rasvaisena. Liian rasvainen voide puolestaan hidastaa veden luontaista haihtumista liikaa, jolloin iho jää kosteaksi ja tulehdusriski kasvaa.

Ohjeen löydät osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi

Suora linkki oppaaseen:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/selk%C3%A4ydinvamma/ihon-itsehoito-selk%C3%A4ydinvamman-j%C3%A4lkeen>



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.