

Laskimoperäisen turvotuksen hoito ja ennaltaehkäisy vähäelastisilla tukisidoksilla

Turvotuksen estohoito eli kompressiohoito on tärkein hoitomenetelmä laskimoperäisen alaraajahaavan hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Lisäksi sitä voidaan käyttää myös muissa alaraajojen turvotustiloissa kuten esimerkiksi lymfaperäisessä turvotuksessa.

Kompressiohoitoa voidaan toteuttaa tukisidoksilla tai lääkinällisillä hoitosukilla. Ennen hoidon aloitusta lääkärin tulee arvioida, että jalkojen valtimoverenkierto on riittävä kompressiohoidolle. Hoito aloitetaan yleensä tukisidoksilla ja turvotuksen laskettua siirrytään lääkinällisiin hoitosukkiin. Hoitava lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen antaa sinulle tarkemmat ohjeet hoitosukkien hankinnasta.

Säännöllisen kompressiohoidon toteutuessa suurin osa laskimoperäisistä haavoista paranee muutamassa kuukaudessa. Kompressiohoito vähentää myös haavojen uusiutumisen riskiä.

Turvotuksen estohoidon eli kompressiohoidon toteutus

Tukisidoshoito toteutetaan useimmiten vähäelastisilla tukisidoksilla. Sido vähäelastiset tukisidokset jalkaan aamulla ennen vuoteesta nousua. Aamulla turvotus on vähäisempää, mikä helpottaa sidosten laittamista. Kompressiohoitoon tarvitaan kaksi paria vähäelastisia tukisiteitä. Molempiin jalkoihin tulee kaksi sidettä, joista toinen on kapeampi. Aloita tukisidosten sitominen kapeammalla siteellä varpaiden tyvestä. Etene sidonnassa tasaisesti kohti polvea säären anatomiaa eli muotoa mukailien. Sidonta tulee päättää noin kaksi sormen leveyttä polven alapuolelle. Voimakkain puristus tulee kohdistua nilkan seutuun ja keventyä kohti polvea. Sidosten kuuluu olla napakat, mutta ne eivät saa kiristää. Sidontatekniikan osaaminen on tärkeää, sillä väärin laitettut sidokset saattavat aiheuttaa kudonvaurioita ja kipua.

Vähäelastisia tukisidoksia voi pitää paikallaan myös useita vuorokausia peräkkäin, eli niitä ei ole välttämätöntä poistaa yön ajaksi. Mikäli joudut ottamaan tukisidokset pois päivän aikana, pidä jalkoja kohoasennossa vähintään 15 minuuttia ennen kuin laitat sidokset

uudelleen. Turvotuksen estohoidon tulee olla säännöllistä ja tukisidoksia on pidettävä aina jalkojen ollessa alaspäin.

Ohjeita käytäntöön

- Tukisiteiden alle laitetaan putkisukka ja pehmusteet.
- Sidosten tulee olla rypyttömät. Poista mahdolliset rypyt sitomisvaiheessa.
- Kantapään tulee peittyä sidottaessa, jotta sidoksesta tulee tasainen ja sidos pysyy hyvin paikoillaan.
- Pese tukisiteet aina niiden ollessa likaiset (pesuohjeita noudattaen).
- Tukisiteitä tulee olla useampi pari, jotta kompressiohoito toteutuu myös siteiden pesun aikana.
- Uusi tukisiteet aina, kun niiden elastisuus on hävinnyt.

Hoitoosi liittyvissä kysymyksissä voit ottaa yhteyttä hoitavaan yksikköosi puh. _____.