

# YLÄRAAJAN KOMPRESSIOSIDONTA

## MIHIN?

Yläraajan turvotuksen hoitoon.

## MIKSI?

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

## KENELLE?

**Sidontahoidon toteutus suunnitellaan aina yhdessä ammattilaisen kanssa.** Sidontaa käytetään, jos kompressiotuotteita, esimerkiksi kompressiohihaa, ei ole käytössä tai turvotus on huomattavan suurta.

## KÄYTTÖ

Sitoessa tulee olla painetta enemmän kämmenen alueella ja paineen tulisi keventyä tasaisesti olkavartta kohti. Sidosta voi pitää ympäri vuorokauden, ja se tulee uusia tarpeen mukaan, jotta sidos pysyy napakkana. Sitä voi tarvittaessa keventää poistamalla päällimmäisen kerroksen.

## HUOMIOITAVAA

Turvonneen raajan ihon kunnosta huolehtiminen on erityisen tärkeää. Ihorikko ei ole este sitomiselle, mutta haavaumat tulisi puhdistaa ja suojata hyvin. Sydämen vajaatoimintaa sairastavalla, tai jos iholla on akuutti tulehdus (esimerkiksi ruusuinfektio), sidonta on harkinnan varaista. Kompressiosidos ei saa tuottaa kipua. Kompressiosidosrullat voidaan pestä 90 asteessa ja käyttää uudelleen. Pumppeavat liikkeet yhdessä kompressiosidoksen kanssa edistävät tehokkaasti nesteiden kiertoa. Sidottua yläraajaa tulisi käyttää normaalisti.

## TARVIKKEET

1. Putkisirusta
2. Sormisidosrullia (4 cm)
3. Pehmusterullia (kipsivanu):
  - a. kämmeneen kapeaa (4 cm)
  - b. yläraajaan leveää (10 cm)
4. Vähäelastista kompressiosidosta:
  - a. kämmeneen kapeaa (6 cm)
  - b. yläraajaan leveää (8 cm)
5. Hyvin tarttuvaa teippiä
  - a. valmiiksi pätkittynä
6. Sakset



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

## SIDONTA

Aloita leikkaamalla putkisidoksesta sormista olkapäähän ulottuva pala, ja tee tähän peukalonreikä. Pue se päälle ja nosta putkisidos pois kämmenen päältä sormien sitomisen ajaksi.

### SORMISIDOSTEN ASETTELU



Kierrä sormisidosta muutama kierros ranteen ympäri.

Harota sormia.

Sido jokainen sormi yksi kerrallaan vieden sidos ranteen ympäri jokaisessa välissä.

Jätä sormenpäät ilman sidosta.



Silmukoi vielä jokainen sormi viemällä sidosta sormien tyvien ympäri. Vie sidos ranteen ympäri jokaisessa välissä.

### PUTKISIDOKSEN ASETTELU KÄMMENEN PÄÄLLE



Tuo putkisidos kämmenen päälle ja pujota peukalo reiästä.

Muista tarkkailla sormenpäiden väriä.

## PEHMUSTEKERROKSEN ASETTELU



Aloita ranteesta 4 cm pehmusterullalla.

Kierrä sidosta ranteen ympäri muutama kerta.

Jatka sitomista kämmeneen ja harota sormia.

Kierrä kämmenen ympäri ainakin 3 kertaa ja vie loppusidos ranteen ja kyynärvarren ympäri.



Jatka leveämmällä 10 cm rullalla ranteesta ylöspäin.

Pidä kyynärpäätä koukussa sidonnan ajan.

Pehmustekerros suojaa ihoa, ettei sidos tee syviä painaumuksia ihoon, ja näin sidoksesta tulee tasainen.

## SIDOSKERROKSEN ASETTELU



Aloita ranteesta 6 cm sidosrullalla.

Kierrä sidosta ranteen ympäri muutama kerta.

Jatka sitomista kämmeneen ja harota sormia.

Kierrä sidosta kämmenen ympäri ainakin 3 kertaa riittävän paineen saamiseksi.

Vie loppusidos ranteen ja kyynärvarren ympäri ja kiinnitä sidoksen pää teipillä.



Jatka leveämmällä 10 cm rullalla ranteesta ylöspäin.

Pidä kyynärpäätä koukussa sidonnan ajan.

Peitä kyynärpää kokonaan.

Kiinnitä sidoksen pää teipillä.

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



Tarkista paine jokaisen sidoskerroksen välillä.

Sidoksen tulisi tuntua napakammalta kämmenen ja ranteen alueella. Paineen tulisi vähentyä asteittain kohti olkapäätä.

### SIDOKSEN VIIMEISTELY



Sido päällimmäinen sidosrulla koko matkalta ranteesta kainaloon.

Kiinnitä sidoksen pää teipillä.

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

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



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