Vähäelastisen tukisidoksen ja lääkinnällisten hoitosukkien käyttö laskimoperäisen säärihaavan hoidossa

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Ohjeessa opastetaan laskimoperäistä säärihaavaa sairastavaa potilasta vähäelastisen tukisidoksen ja lääkinnällisten hoitosukkien käytössä ja hankinnassa. |

**Miksi tarvitsette tukisidokset / lääkinnälliset hoitosukat?**

Lääkärinne on suositellut Teille tukisidosta ja/tai lääkinnällisiä hoitosukkia, sillä ne ovat välttämättömiä laskimoperäisen säärihaavan hoidossa. Niiden käyttö poistaa ja ehkäisee alaraajojen laskimoperäistä turvotusta. Kun säären verenkierto-olosuhteet parantuvat, kudosturvotus vähenee ja haavan umpeutuminen mahdollistuu. Jalatkin tuntuvat keveämmiltä. Haavan parannuttua hoitosukkia käytetään säärihaavan ennaltaehkäisemiseen. Tukisidosten/hoitosukkien tehokas ja onnistunut käyttö säästää Teidän ja yhteiskunnan varoja esimerkiksi haavanhoito- ja seurantakäyntikuluissa.

**Milloin käytätte tukisidosta/hoitosukkaa?**

Laittakaa tukisidos tai hoitosukka jalkaan aamulla ennen vuoteesta nousua (ennen kuin jalkaan on tullut turvotusta) ja poistakaa se yöksi. Mikäli joudutte poistamaan tukisidoksen tai hoitosukan päivän aikana, pitäkää jalkaanne koholla noin 10 - 15 min ennen kuin sidotte tukisidoksen tai puette hoitosukan jalkaan uudelleen. Vähäelastista tukisidosta voitte tarvittaessa pitää yölläkin jalassa. Yleensä turvotuksen hoito aloitetaan tukisidoksella. Kun turvotus vähenee, hoitoa jatketaan hoitosukilla.

**Miten sidotte vähäelastisen tukisidoksen?**

* Aloittakaa sitominen varpaiden tyvestä kapealla sidoksella (leveys esimerkiksi 8 cm) jalkaterän ulkoreunasta sisäänpäin kiertyvin kierroksin.
* Pitäkää nilkka 90 asteen kulmassa ja raaja vaakatasossa.
* Peittäkää kantapää huolellisesti.
* Sitokaa nilkan alueen yli 2-3 lievästi ylöspäin kohoavaa kierrosta ja jatkakaa sidontaa säären muotoa mukaillen polveen asti ja takaisinpäin.
* Aloittakaa uusi sidontakerros nilkasta leveämmällä sidoksella (leveys esimerkiksi 10 cm) parilla tukevalla kierroksella ylöspäin ja alaspäin pohkeen muotoa seuraten kunnes joka kohdassa nilkan ja pohkeen alueella on useampi sidekerros päällekkäin. Sidontaa havainnollistavat kuvat ovat sivulla 3.
* Sidoksen suunnan määrää raajan muoto (pohkeen pyöreys), joten sidekierrokset eivät mene välttämättä kuvien ohjeen mukaan.
* Oleellista on, että voimakkaimman puristuksen tulisi kohdistua nilkan ja jalkaterän alueelle ja vähentyä polvea kohti.
* Sidoksen tulee tuntua miellyttävältä. Sidontaan tarvitaan yleensä vähintään kaksi sidettä.

**Miten toimitte lääkinnällisten hoitosukkien kanssa?**

Hankkikaa lääkärin kirjallisen määräyksen mukaiset hoitosukat alan erikoisliikkeestä. Liike ottaa tarvittavat mitat ja opastaa sukan käytössä. Tarvittaessa hoitavassa yksikössä voidaan ottaa hoitosukkien mitat. Tukisidos tai hoitosukka tulisi vaihtaa, kun sen kimmoisuus vähenee (noin 2 - 3 kertaa vuodessa). Koska raajojen turvotus vähenee hoitosukkia käytettäessä, jaloista on otettava aina uudet mitat, kun hankitte uudet sukat.

**Missä saatte ohjausta ja mistä voitte kysyä neuvoa?**

* Hoitavan yksikön hoitajalta saatte opastusta ja hankintaohjeet hoidon yhteydessä. Jos Teillä on kumiallergia, valitkaa tukisidos tai hoitosukat, jotka eivät sisällä kumia niin, että saisi kosketuksen iholle.
* Jos Teillä on vaikeuksia tukisidoksen sitomisessa tai lääkinnällisten hoitosukkien pukemisessa, voitte pyytää esimerkiksi läheisenne avuksi, jota opastetaan auttamaan Teitä. Oman alueenne kotisairaanhoitajalta saatte tarvittaessa myös apua.
* Tukisidosten ja lääkinnällisten hoitosukkien käyttö on verrattavissa lääkehoitoon. Hoitonne onnistumista seurataan haavahoidon ja lääkärin vastaanottokäyntien yhteydessä.
* Jos ette pysty jalan kivun tai muun syyn vuoksi pitämään tukisidosta tai hoitosukkaa ohjeen mukaan, ottakaa yhteys hoitavaan lääkäriin tai hoitavaan yksikköön.
* Tarvittaessa lisätietoja:

Ihotautien poliklinikka puh: (017) 172 888

Ihotautien/plastiikkakirurgian vuodeosasto puh: (017) 17 2495

 

Kuva 1. Kuva 2.

Sidos alkaa varpaiden tyvestä… ja peittää koko kantapään.

 

Kuva 3. Kuva 4.

Sidos jatkuu nilkan yli 2-3 kierrosta …minkä jälkeen pohkeen pyöreys

lievästi ylös… ohjaa siteen polven alle.

 

Kuva 5. Kuva 6.

Uusi sidos alkaa nilkasta parilla ja jatkuu edestakaisin pohkeen muotoa

tukevalla kierroksella ylöspäin… seuraten, kunnes nilkan ja pohkeen

alueella on useampi sidekerros päällekkäin.



Kuva 7.

Lopuksi sidos kiinnitetään teipillä.