

Alaraajaturvotuksen ennaltaehkäisy

Ohje on tarkoitettu sinulle, jolla leikkauksen yhteydessä poistetaan tai on poistettu lantion ja nivustaipuiden imusolmukkeita. **Voimistelun aloittaminen on tärkeää**, koska imusolmukkeiden poisto häiritsee imunesteiden kulkua ja altistaa pysyvästi alaraajojen turvotukselle. Huonontunut imunestekierto altistaa myös alaraajojen bakteeritulehduksille.

Voimisteluohjeet

Tee liikesarja 2–3 kertaa vuorokaudessa, katso kuvat [Alaraajan lymfaattisen turvotuksen liikeharjoitteet](#).

- Asetu selinmakuulle ja koukista tässä järjestyksessä lonkat, polvet, nilkat ja varpaat. Tee koukistukset hitaana pumpaavana liikkeenä 20 kertaa minuutin aikana.
- Toista sarja yhteensä kolme kertaa peräkkäin. Aikaa kuluu noin 10 minuuttia.

Turvotustaipumuksen ennaltaehkäisy ja vähentäminen

Mikäli alaraaja tuntuu väsyneeltä tai kiristävältä, pidä lepotauko ja nosta raaja/raajat koholle esimerkiksi seinää vasten.

Vältä pitkään paikallaan istumista ilman raajojen liikuttelua ja kävelyä. Pyri istuessa pitämään polvet mahdollisimman suorana, jotta säären ja reiden välille ei synny suurta kulmaa.

Suosittellemme liikuntaa, kuten kävelyä ja vesiliikuntaa (uinti, vesijuoksu ja – kävely), edellyttäen ettei sinulla ole muita uintirajoituksia.

Kiinnitä huomiota raajan ympäröivän kasvuun, kenkien kiristykseen ja ohimenevään turvotukseen. Ne saattavat olla merkinä alkavasta turvotuksesta ja voivat edellyttää fysioterapeutin arviota ja tukisukan käyttöä.

Yksilöllisesti sovitetuista **reisimittaisista tukisukista** voit saada hyötyä tilanteissa, joissa joudut olemaan pitkään jalkeilla. **Käytä tukisukia tulee aina lentomatkoilla**, sillä lentokoneen paineolosuhteet sekä istuminen lisäävät jalkojen turvotusta

Bakteeritulehdusriskin vuoksi huolehdi, että alaraajojen ja jalkojen **iho pysyy hyvässä** kunnossa sekä varpaanvälit pysyvät ehjinä ja kuivina. Ihonhoitoon voit käyttää perusvoidetta.

Mikäli alaraajaan tulee punoittava haava, ota yhteys hoitoyksikköosi tai lääkäriin.

Tulehduksen ehkäisemiseksi voidaan aloittaa antibioottihoito.