

Tietoa kimmositeestä.

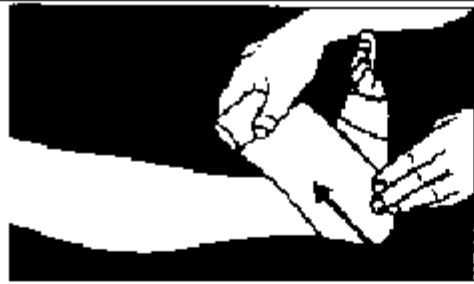
Alaraajan turvotus altistaa turvotushottumalle ja säärihaavalle sekä hidastaa haavan paranemista. Vähäelastinen kimmoside poistaa turvotusta sekä ehkäisee jatkossa turvotuksen muodostumisen.

Käytä kimmosidettä seuraavasti:

- Sido kimmoside aamulla ennen kuin nouset vuoteesta.
- Noudata kuvallisia ohjeita sekä sinulle annettua henkilökohtaista ohjausta.
- Kimmositeestä on hyötyä vain silloin, jos käytät sitä koko jalkeilla oloajan. Siteet voi olla paikoillaan ympäri vuorokauden, jolloin sidonta tarkistetaan aamuisin ja tarvittaessa sidotaan uudelleen.
- Tavallinen ideaalaside ei ole sopiva sen joustamattomuuden vuoksi. Saat apteekista tai hoitohenkilökunnalta ohjeita oikeanlaisen siteen valintaan.
- Sidoksen alla on käytettävä puuvillaista putkisukkaa ihon suojana, tarvittaessa esim. sääriluiden suojana on käytettävä kipsivanua pehmikkeenä.

### Kimmositeen sidonta

	
<p><b>Side nro 1</b> Aloita sidos varpaiden tyvestä jalkaterän yli <b>ulkoreunasta sisäänpäin kiertäen</b>. Kiinnitä ensimmäisellä kierroksella siteen pää jalkapohjan alle.</p>	<p>Sido siteen leveydestä ja jalkaterän koosta riippuen jalkaterään 2-3 kierrosta sidettä kevyesti venyttäen...</p>



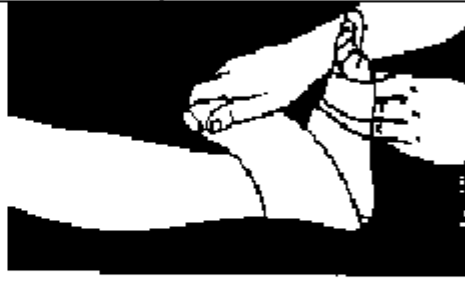
...ja peitä sitten koko kantapää.



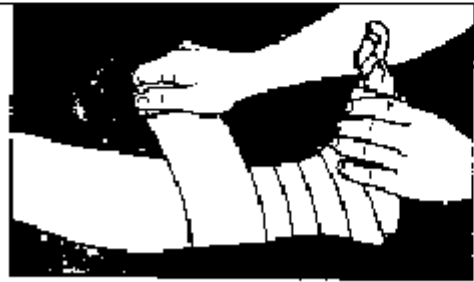
Seuraava kierros peittää kantapään yläpuolella puolet edellisestä kierroksesta ja...



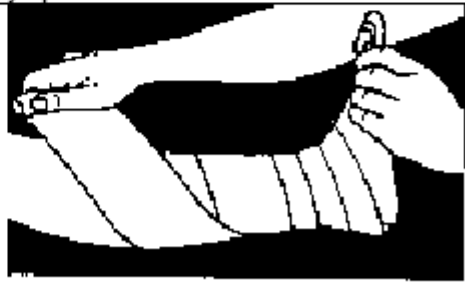
...jatkaa takaisin jalkaterään lukitakseen "kantakierroksen" etureunan.



Sidos jatkuu takaisin kantapään yläpuolelle nilkkaan...



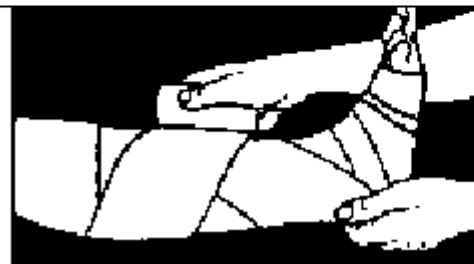
...nilkan yli 2-3 lievästi ylöspäin kohoavaa kierrosta raajan muodosta riippuen...



...minkä jälkeen pohkeen pyöreys johdattaa siteen polven alle. Oikea kohta on kaksi sormenleveyttä polvitaiteen alapuolella.



Siellä side kiertää kokonaisen kierroksen ja jatkaa säären ympärysmittasta riippuen pohkeen pyöreuden johtamana vielä alas aikaisempien nilkkakierrosten yläreunaan ja takaisin ylöspäin.



	
<p><b>Side nro 2</b> Aloita nilkasta parilla tukevalla kierroksella...</p>	<p>...minkä jälkeen anna siteen nousta kevyesti venytettynä pohkeen muodon johdattamana taas polven alapuolelle.</p>
	
<p>Löysähkön täyskierroksen jälkeen side palaa pohkeen alareunaan ja taas ylös ja alas.</p>	<p>Kiinnitä lopuksi teipillä.</p>
	<p>Kun siteestä koko sidonnan ajan venytetään auki sen vapaa elastisuus ja annetaan <b>raajan muodon johtaa siteen kulkua</b>, sidoksesta tulee miellyttävän tuntuinen ja tehokkaan kompression antava.</p>

**Sidoksen ulkonäkö ei ole ratkaiseva, vaan sen teho ja toimivuus.**

**Jos sidokset aiheuttavat kovaa kipua tai varpaiden tuntopuutoksia, älä jatka käyttöä ennen kuin olet saanut siihen luvan hoitavalta lääkäriltä.**

**Ongelmatapauksissa ota yhteyttä hoitavaan yksikköön.**