

VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAANHOITOPIIRI

YLÄ- JA ALARAAJAN LYMFATURVOTUKSEN KOTIHOITO

Näiden kotihoito-ohjeiden tarkoituksena on vähentää olemassa olevaa turvotusta sekä ennaltaehkäistä turvotuksen syntymistä.

Turvotukseen voi olla monia syitä, mm. imusuoniston vajaatoiminta, syövän vuoksi tehty imusolmukkeiden poisto, sädetys tai muusta syystä johtuva imusuoniston vaurioituminen (mm. murtumat, leikkaukset, palovammat).

Turvotuksen hoitoon kuuluvat asento- ja liikehoito, kevyet liikuntaharrastukset, kompressiotekstiilit, sidonnat, ihonhoito ja lymfaterapia. Lymfaterapiassa terapeutti tehostaa kevyillä, rytmikkäillä ja pumppaavilla otteilla kehon imunestekiertoa.

Asento

- Vältä pitkäkestoista ja yksipuolista työskentelyä (esim. ikkunanpesu, pensaiden leikkaus, ATK-työskentely).
- Vältä pitkään istumista ja seisomista, istuessasi tuolin reuna ei saa painaa reiden takaosaa.
- Pidä turvonnutta raajaa kohoasennossa mahdollisimman usein esim. tyynyjen avulla (n. 10 - 15 cm korotus).
- Vältä nukkumista asennossa, jossa paino on turvonneen raajan päällä.

Liikunta ja liikehoito

- Harrasta säännöllisesti kevyttä liikuntaa terapeutilta saamiesi ohjeiden mukaan.
- Uinti, kävely, sauvakävely, pyöräily ja maastohiihto ovat suositeltavia liikuntamuotoja.
- Tee säännöllisesti kevyitä pumppaavia liikeharjoituksia terapeutin ohjeiden mukaan. Lepää harjoitusten välissä ja pidä tarpeeksi lepotaukoja.
- Palleahengityksen avulla vilkastutat nestekiertoasi.

Kompressiot (tekstiilit, sidonta)

- Aloita kompression käyttö totutellen, edeten sidonnan tai lääkinnällisen hoitosukan kokopäiväiseen käyttöön.

Ihonhoito (raaja on altis tulehduksille)

- Huolehdi ihon kunnosta, puhdista ja pehmitä perusvoiteella.
- Suojaa iho auringolta.
- Pidä kynnet lyhyinä ja kynsinauhat pehmeinä.
- Käytä suojakäsineitä esim. puutarhatöissä.

Muuta huomioitavaa

- Verenpaineen mittausta ja veri- yms. näytteet vain terveestä raajasta.
- Rokotukset terveeseen raajaan.
- Älä ota akupunktiota turvonneeseen raajaan.

Suojautuminen loukkaantumisilta

- Vältä ihorikkoja tulehdusriskin takia, esim. kotieläinten raapaisuja, puremia, pistoja ja haavoja
- Käytä suojakäsineitä puutarha- ja kotitöissä.

Vaatetus

- Käytä kiristämättömiä vaatteita, suosi joustavia materiaaleja ja rintaliiveissä leveitä olkaimia.
- Käytä hyvin istuvia, mutta riittävän tilavia kenkiä.

Sauna

- Sauno miedossa löylyssä ja suosi suihkua peseytyessäsi.

Ravinto

- Nauti vähäsuolaista ruokaa turvotuksen ehkäisemiseksi.
- Juo riittävästi vettä (n. 1½ - 2 l / päivä).

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.