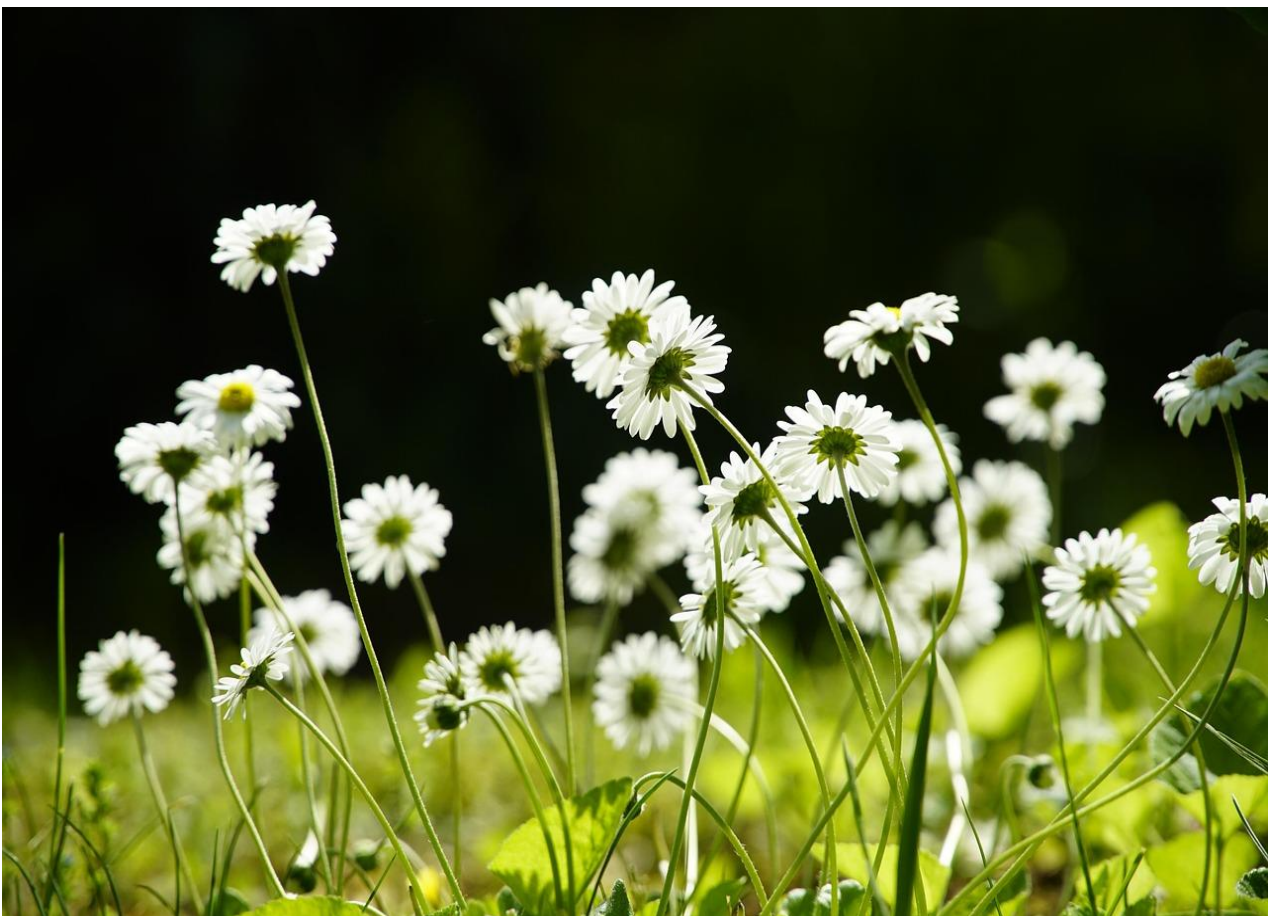


Alaraaja-amputoidulle potilaalle



Sisällysluettelo

Alaraaja-amputoidulle potilaalle.....	1
Lukijalle	3
Tyngän sitominen ja hoito	4
Silikonituppi ja sen huolto	6
Kivun hoito	7
Asentohoito	7
Proteesin pukeminen	8
Muistiinpanot.....	10
Yhteystiedot	12

Lukijalle

Tämä opas on laadittu sinulle, jolle on tehty alaraajan amputaatio.

Tässä oppaassa neuvomme, miten hoidat itseäsi ja toivot parhaiten alaraajan amputaatiosta. Alaraaja-amputoidun potilaan kuntoutuksen tarkoitus on opastaa ja ohjata potilasta omatoimiseen proteesin käyttöön. Kuntoutuksen tarkoituksena on edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua.



Tyngän sitominen ja hoito

Tyngän sitomisella valmistellaan raajaa proteesin käyttöön. Sitomisella ehkäistään tyngän turvottelua ja kipua. Tavoitteena on muotouttaa tynkä suipoksi ja totuttaa tynkä sietämään painetta. Saat tyngän hoidosta itsellesi yksilöllisen ohjauksen käynneillä.

Lisäksi on hyvä tietää:

- Tarkkaile ihon kuntoa päivittäin.
- Pidä tynkä aluksi jatkuvasti sidottuna. Silikonitupen saatuaasi sido tynkä vain silloin kuin silikonituppi ei ole tyngän päällä.
- Älä laita silikonitupen alle voiteita eikä sidoksia. Ota välillä silikonituppi hetkeksi pois, koska tyngän iho saattaa hikoilla hoidon aikana.
- Tyngän iho-ongelmia voidaan ehkäistä huolehtimalla ihon ja silikonitupen puhtaudesta. Pese tyngän iho iltaisin ja rasvaa sen jälkeen vedettömillä voiteilla tai käytä ihoöljyä.
- Jatka yösitomista, kunnes tyngän turvottelu loppuu.

Ota yhteyttä kuntoutuspoliklinikalle tai tarvittaessa päivystykseen, mikäli tyngässä ilmenee punoitusta, kuumotusta, ihorikkoja tai rakkuloita.



Aloita sitominen tyngän päästä. Vedä sidos takaa, ristiin eteen kuvan osoittamalla tavalla. Jätä tyngän pää hieman näkyviin.



Jatka sidoksen tekemistä kuvan kaltaiseksi. Sidoksen tulee olla napakka, mutta ei puristava. Vie lopuksi sidos polven yli ja kiinnitä teipillä. Reistryngässä käytetään sitomisen asemasta usein kompressiosukkaa.

Silikonituppi ja sen huolto

Tupin puhtaana pitäminen on tärkeää.

- Pese tuppi miedolla pesuaineella. Älä käytä huuhtelu- ja valkaisuaineita sillä, nämä voivat vahingoittaa tuppea.
- Huuhtele tuppi huolellisesti pesun jälkeen runsaalla vedellä ja kuivaa hyvin.
- Käännä tuppi pesun jälkeen aina oikeinpäin.
- Voit käyttää tuppea heti pesun jälkeen, mikäli kuivaat sen hyvin.



- Käännä silikonituppi nurinpäin. Aseta käännetyn tupen pohja huolellisesti tyngän päätä vasten.



- Rullaa silikonituppi laajalla otteella ylös reiteen/sääreen loppuun asti.

Kivun hoito

Kivunhoitoon saat yksilöllisen ohjauksen kuntoutuksen aikana. Amputaation jälkeen esiintyy usein aavesärkyä tai muita tuntemuksia. Hoitomenetelmillämme pyritään kivunsäätelyjärjestelmän rauhoittamiseen. Proteesiharjoitusten alkuvaiheessa voi esiintyä tynkäkipua. Tuntemuksia voidaan tarpeen mukaan lievittää eri menetelmin kuten esimerkiksi tynkää sitomalla, tuppihoidolla, TNS-hoidolla ja kipulääkityksellä.

Asentohoito

Sääriamputaatiossa pyörätuolissa istuessasi tynkää tukee erillinen jalkalevy, joka auttaa polviniveltä pysymään suorassa. Jalan voit nostaa myös eteen tuolille. Reisiamputaatiossa lepää päinmakuulla lonkat suorina ja vartalo rentona, mikä auttaa lonkkaa pysymään ojentuneena.



Proteesin pukeminen

Pue reisiproteesi pujottamalla tarranauha holkin sisäkautta läpi ja kiristä reisiproteesi paikoilleen.



Huomioi sääriproteesia puettaessa, että tappikiinnitys lukittuu kunnolla. Sääriproteesi on paikallaan, kun ruuvi ei enää pyöri myötäpäivään.



Vapauta lukitus painamalla ruuvia.



Muistiinpanot

Blank lined paper with 12 horizontal lines.

Yhteystiedot

Kuntoutuksen vastuuyksikkö / Kuntoutuspoliklinikka

Puhelin:

maanantaista torstaihin kello 8:00-9:00, 12:30-13:30

perjantaisin kello 8:00 - 12:00

02 627 3211/ sihteeri

044 707 3250 tai 044 707 3377 / sairaanhoitaja

Käyntiosoite:

Satasairaalan kuntoutuskeskus

Kuntoutuspoliklinikka

Metsämiehenkatu 2 F, ovi 6

28500 PORI

Postiosoite:

Sairaalantie 3

28100 Pori