

Keski- ja runsaselastinen tukisidonta

Alaraajojen turvotuksen hoidossa käytetään keski- tai runsaselastisia tukisidoksia potilailla, joiden liikkuminen on vähäistä ja pohjelihaspumpun toiminta heikentynyt. Sidos tukee pohjelihaspumpun toimintaa, nestekiertoa jaloissa ja edistää alaraajahaavojen paranemista. Tukisidoksen käyttö aloitetaan, kun valtimoiden kunto on tutkittu. Keski- ja runsaselastiset tukisidokset on otettava yöksi pois jaloista.

Välineet

Tarvitset hoidettavalle säärelle 1-2 keski- tai runsaselastista sidosta, riippuen säären koosta. Lisäksi tarvitset putkisukkaa, vanua ja teippiä.

Sidonta

Suojaa säären iho putkisukalla. Nilkan on oltava sidottaessa 90 asteen kulmassa. Käytä tarvittaessa vanua tasaamaan jalan muotoja ja suojaamaan luu-ulokkeita. Aloita sidonta varpaiden tyvestä ylöspäin. Sido myös kantapää. Sido tukisidos säären muodon mukaan. Tukisidoksen päällä voi käyttää putkisukkaa, joka pitää sidosta paremmin paikoillaan.

Huomioi

Turvotuksen laskiessa säären ympärystä pienenee. Silloin sidos voi löystyä ja valua alas kohti nilkkaa. Silloin sidos on laitettava uudelleen.

Iho hikoilee sidoksen alla. Pese iho huolellisesti sidoksen vaihdon yhteydessä. Rasvaa iho pesun jälkeen perusvoiteella tai lääkärin määräämällä hoitovoiteella.

Tukisidokset voidaan pestä pesukoneessa ilman huuhteluainetta. Ne tulee uusia, kun niiden joustavuus on hävinnyt.

Yhteystiedot

Haavakeskus, Satasairaala
Maanantaista perjantaihin klo 8.00-14.00
puhelin 044 707 3805



Laita sääreen putkisukka ja tarvittaessa vanua. Sitominen aloitetaan varpaiden tyvestä.



Huomioi nilkan asento.



Sido myös kantapää.



Sido niin, että paine on voimakkaampi jalkaterässä ja nilkassa.



Paineen tulee keventyä asteittain kohti polvea.



Sidoksen tulee ulottuttava noin 2cm polvitaipen alapuolelle.