

Monikerrostukisidonta

Alaraajojen turvotuksen hoidossa käytetään tukisidoksia. Sidos tukee pohjelihaspumpun toimintaa, nestekiertoa jaloissa ja edistää alaraajahaavojen paranemista. Tukisidoksen käyttö aloitetaan, kun valtimoiden kunto on tutkittu.

Monikerrossidos soveltuu potilaille, joiden on hankala itse sitoa tukisidoksia.

Välineet

Tarvitset hoidettavaan sääreen putkisukkaa, vanua ja itsekiinnittyvää sidosta. Säären koko vaikuttaa tarvittavien sidosten määrään.

Sidonta

Suojaa säären iho putkisukalla. Nilkan on oltava sidottaessa 90 asteen kulmassa. Laita vanua tasaisesti säären ympärille. Aloita sidonta varpaiden tyvestä ylöspäin. Sido myös kantapää. Tukisidoksen päällä voi myös käyttää putkisukkaa. Se pitää sidoksen paremmin paikoillaan.

Huomioitavaa

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

Iho hikoilee sidoksen alla. Pese iho huolellisesti aina sidoksen vaihdon yhteydessä. Rasvaa iho pesun jälkeen perusvoiteella tai lääkärin määräämällä hoitovoiteella. Sidos on kertakäyttöinen eikä se saa kastua.

Yhteystiedot

Haavakeskus, Satasairaala
Maanantaista perjantaihin kello 8.00-14.00
Puhelin 044 707 3805



Suojaa säären iho putkisukalla.
Huomioi nilkan asento.



Laita vanua tasaisesti säären ympärille.



Aloita sidonta varpaiden tyvestä ylöspäin.
Sido myös kantapää.



Jatka tarvittaessa toisella sidoksella nilkasta
ylöspäin. Säären koko vaikuttaa tarvittavien
sidosten määrään.



Painele sidosta kevyesti, jotta se kiinnittyy
kunnolla itseensä.