

## Vähäelastinen tukisidonta

---

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

Vähäelastisia tukisiteitä käytetään turvotuksen hoitoon pääasiassa potilailla, jotka liikkuvat omatoimisesti.

### Välineet

Tarvitset hoidettavaan sääreen putkisukkaa, vanua, yhden kapean (5–8 cm) ja yhden leveän (10–12 cm) sidoksen. Säären koko vaikuttaa tarvittavien sidosten määrään, kapealle säärelle riittää usein yksi side.

### 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. Tukisidoksen päällä voi myös käyttää putkisukkaa. Se pitää sidoksen paremmin paikoillaan.

### Huomioitavaa

Turvotuksen laskiessa säären ympärystmitta 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. Tukisidos voi olla jalassa yhtäjaksoisesti useamman vuorokauden, koska sen aiheuttama paine on levossa alhainen

### Yhteystiedot

Haavakeskus, Satasairaala  
Maanantaista torstaihin kello 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 2 cm  
polvitaipteen alapuolelle.