

Turvonneen alaraajan sidonta

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Kompressio- eli sidontahoito on yksi tärkeimmistä hoitomenetelmistä lymfaattisen ja laskimoperäisen turvotuksen hoidossa.

Kompressiosidoksen tarkoituksena on auttaa kehon luonnollista lymfakiertoa pienentämällä laskimo- ja imusuonten halkaisijaa, jolloin virtaus niissä paranee. Lihaspumpputoiminta tehostuu kompressiosidoksen ansiosta. Kompressiolla voidaan myös pehmentää fibroottista kudosta.

Alaraaja tulee sitoa aamulla ennen ylösnousua ja pitää iltaan asti. Yleensä sidosta ei käytetä öisin.

Hyvä sidos on tukeva ja napakka, mutta ei purista liikaa eikä aiheuta kipua. Sidonnan aiheuttama paine tulee kohdistua voimakkaimmin nilkan seutuun ja keventyä ylöspäin mentäessä.

Käytä alaraajaa normaalisti liikkumisessa ja arkiaskareissa sekä tee sinulle suunnitellut liikeharjoitteet. Tarvittaessa yksityiskohtaiset ohjeet saa terveydenhuollon ammattilaiselta.



Sidonnassa käytettävät materiaalit

- Frotee tai alussukka ja pehmustevanu
- Vähäelastinen tukisiderulla (esim. comprilan)
- Teippi

Sidonnan tekeminen



Frotee tai alussukka vedetään koko raajaan sidonta-alueen pituudelta. Mikäli käytetään froteeta, alussukkaa eikä erillistä pehmustevanua käytetä. Pehmustevanua käytettäessä pehmustaminen aloitetaan rullaamalla vanua kolme kertaa jalkaterän ympäri. Aloita rullaus jalan ulkosyrjältä sisäsyryjään. Sidos pysyy paremmin jos teet sidokset ristiin, näin syntyy ns. käpykuvio.



Pidä nilkka 90° kulmassa sidonnan ajan. Peitä koko kantapää. Huolehdi sitoessa ettei sidokseen tule ryppyjä. Rullaa sidosta koko sidonnan ajan pintaa myöden, ei vedetä tai kiristetä.



Vähennä painetta asteittain ylöspäin mentäessä. Polvitaiteen kohdalla voit halutessasi sitoa jälleen sidoksen ristiin, jotta polven liikkuttaminen olisi helpompaa.



Tee sidonta tarvittaessa aina nivuseen asti. Kiinnitä valmis sidos teipeillä.

Henkilökohtaiset ohjeet:

Tarvittaessa ota yhteyttä

fysioterapeutti: _____ Puh: _____