

## Turvonneen yläraajan sidontaohje

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.

Yläraaja 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 ranteen seutuun ja keventyä ylöspäin mentäessä.

Käytä yläraajaa normaalisti liikkumisessa ja arkiaskareissa sekä tee sinulle suunnitellut liikeharjoitteet.

Tarvittaessa yksityiskohtaiset ohjeet saat terveydenhoidon ammattilaiselta.





Frotee tai alussukka vedetään koko raajaan sidonta-alueen pituudelta. Mikäli käytetään froteeta, alussukkaa eikä erillistä pehmustevanua käytetä.



Sidonta aloitetaan ranteesta. Rulla sidosta koko sidonnan ajan pintaa myöten, ei vedetä tai kiristetä.



Etene kämmenen alueelle. Jatka sidoksen rullaamista siten, että sidos peittää puolet edellisestä kerroksesta.



Kyynärtaipeen kohdalla voit halutessasi sitoa sidoksen ristiin jotta nivelen liikuttaminen olisi helpompaa.



Tee sidonta kainaloon asti.

---

---

---

---

---

---