

## Tukisukat (1. luokka)

Teille on suositeltu 1. luokan tukisukkien hankkimista lievän sääriturvotuksen tai sääri-ihottuman hoitamiseksi. Ensimmäisen luokan tukisukka on niin sanottua lentosukkaa puristavampi pohjepituinen, umpikärkinen sukka. Ne ovat puristusluokaltaan 15-23 mmHg ja niiden tehtävänä on toimia lihaspumpun tavoin edistämässä laskimoveren siirtymistä raajasta kohti sydäntä.

### Hoidon toteuttaminen

- Virheellisesti puettuista tuki- ja hoitosukista on laskimoverenkierrolle enemmän haittaa kuin hyötyä.
- Sukat tulee pukea aamuisin ennen varsinaista jalkeille nousua. On tärkeää, että turhaa jalkeilla oloa vältetään ennen sukkien pukemista, jotta turvotusta ei ehdi muodostua.
- Jos sukat puetaan jalkeilla olon jälkeen, on ennen pukemista pidettävä alaraajat koholla noin puoli tuntia, jotta turvotus poistuu.
- Ihon tulee olla puhdas ja mahdolliset hoitovoiteet jo imeytyneet ihoon.
- Jos pukeminen on työlästä, kannattaa hankkia sukan pukemista ja riisumista helpottavia apuvälineitä.

### Huomioitavaa

- Sukat tulee pestä säännöllisesti, vähintään joka toinen päivä. Ihon erittämä hiki, rasva, erilaiset hoitovoiteet sekä huuhteluaine heikentävät sukkien elastisuutta ja lyhentävät niiden käyttöikää. Tarkista pesuohjeet sukkakohtaisesti.
- Kannattaa hankkia myös toinen pari, jotta sukkien huoltaminen olisi mahdollisimman vaivatonta.
- Sukkapari kestää päivittäisessä käytössä noin puolen vuoden ajan. Tämän jälkeen elastisuus alkaa vähentyä ja sukat tulisi vaihtaa uusiin.
- Jos alaraajojen mitoissa tapahtuu muutoksia, sukat ovat väärän kokoiset. Tällöin ne tulee uusia nopeammin.

### Hankinta

- Sukat on hyvä hankkia terveydenhuoltotuotteita myyvistä erikoismyymälöistä, joista saa ammattitaitoista apua sukkien valintaan.
- Sukkia löytyy standardikokoina, mutta tarvittaessa ne tilataan mittatilauksena.
- Alaraajojen mittaaminen ajoitetaan aamuaikaan, kun alaraajoissa on mahdollisimman vähän turvotusta. Näin varmistetaan sukkien oikea koko.