

## **Turvotuksen hoito väliaikaisella kompressiolla (sidokset tai tubigrip)**

Kompressiohoidon tarkoituksena on auttaa kehon luonnollista lymfakiertoa pienentämällä laskimo- ja imusuonten halkaisijaa, jolloin virtaus niissä paranee sekä lihaspumpputoiminta tehostuu ja takaisinvirtaus raajassa estyy. Myös paikallisen turvotuksen takaisin imeytyminen tehostuu. Kompressiolla ja vaahtomuoviliuskoilla voidaan lisäksi pehmentää pitkään jatkuneesta turvotuksesta aiheutunutta kovettunutta kudosta.

Jos sinulle on tehty kainaloevakuaatio eli kainalon imusolmukkeet poistettu, riski saada lymfaturvotusta on elinikäinen. Tämän vuoksi turvotuksen hoidon aloittaminen kompressiolla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää. Tällöin turvotus pysynee maltillisena.

### **Sidos tai tubigrip**

- on aina väliaikainen ratkaisu ennen pitkäaikaisen kompressiotuotteen esim. tukihihan hankkimista.
- on toiminnallinen eli sidoksen kanssa pitää pystyä käyttämään raajaa lähes normaalisti.
- ei saa aiheuttaa paikallisia painaumuksia ihoon ja näin heikentää imunesteen kuljetusta.
- annetut liikeharjoitteet tulee tehdä ja liikuttava muutoinkin esim. kävelylenkit.
- käytetään päiväsaikaan. Pue kompressio heti aamulla ja riisu illalla ennen nukkumaan menoa.
- käyttöön voit totuttautua vähitellen ensin muutaman tunnin ajan ja seuraavana päivänä tunnin kauemmin kunnes pystyt käyttämään sitä koko päivän ajan.

Paineen tulee pienentyä ääreisosista kohti raajojen tyviosia (esim. suurempi paine ranteessa ja paine kevenee tasaisesti kohti kainaloa).

### **Ota sidos tai tubigrip pois,**

- mikäli se jättää paikallisia painaumuksia iholle tai tuntuu liian kiristävältä tai kiristää epätasaisesti.
- mikäli käyttö aiheuttaa sormenpäiden sinerrystä tai sormien kylmyyttä.
- jos se tuntuu hyvin epämiellyttävältä ja aiheuttaa kipua, raajan tykyttelyä tai särkyä.

Ota tällöin yhteyttä fysioterapeuttiin, jotta saat käyttöösi toisenlaisen kompression.