

## **Turvotusten estohoito eli kompressiohoito**

Turvotusten estohoitoa eli kompressiohoitoa käytetään vähentämään turvotusta alaraajoissa. Turvotuksen hoito on tärkeintä laskimoperäisen alaraajahaavan hoidossa ja ennaltaehkäisyssä.

### **Kompressiohoito**

- vähentää alaraajojesi turvotusta ja haavaeritettä
- lääkäri päättää hoitosi aloituksen

### **Tukisidokset**

Tukisidokset sidotaan kahdella vähäelastisella sidoksella. Ihoasi vasten voidaan laittaa putkisukka ja tarvittaessa vanua pehmikkeeksi. Sidokset voivat olla paikoillaan useita vuorokausia. Sidoksista voidaan siirtyä lääkinnällisten hoitosukkien eli tukisukkien käyttöön, kun turvotuksesi on laskenut ja mahdollisen haavaeritteen määrä vähentynyt. Kompressiohoitosi jatkuu läpi elämän.

### **Liikunta ja lepo**

Tukisidosten kanssa voit liikkua normaalisti. Liikunta parantaa pohjelihaspumpusi toimintaa. Jalkojasi on hyvä lepuuttaa päivällä käymällä selin makuulle ja laittamalla tyyny jalkojen alle kohottamaan niitä.

### **Ihon hoito**

Kuivaa ihoa sinun kannattaa rasvata perusvoiteella.

### **TUKISIDOSTEN SITOMINEN**

Tarvikkeet: Kaksi rullaa sidoksia, putkisukkaa, mahdollisesti vanua pehmikkeeksi ja teippiä kiinnittämään sidokset.



- Aloita sitominen aloitetaan varpaiden tyestä
- Nilkan tulee olla 90 asteen kulmassa.

- Kiertosuunta on ulkoreunalta sisäänpäin
- Venytä sidettä kevyesti, tasaisesti molemmista reunoista



- Peitä kätäpää sidoksella ja rullaa sidettä jalan muotojen mukaisesti

- Side peittää koko kätäpään, ihoa ei jää näkyviin
- Nilkassa paine on suurimmillaan ja alenee asteittain polvea kohti mentäessä



- Rullaa sidettä säärtä pitkin jalan muodon mukaan
- Sidoksen paine keventyy asteittain



- Lopeta sidonta 2 cm polven alapuolelle.



- Aloita toisen siteen sitominen nilkasta



- Paine alenee asteittain polvea kohti



- Sidoksen kuuluu olla mukava jalassa myös seistessä
- Anna palautetta sitoijalle seisomaan noustessa
- Sidos päättyy 2 cm polven alapuolelle ja teipataan sidos kiinni

### **Sidokset:**

- voivat olla paikoillaan useita vuorokausia, myös öisin
- sidokset tarkistetaan päivittäin, että ne ovat pysyneet hyvin paikoillaan
- hoidon alkuvaiheessa voit joutua sitomaan useammin turvotuksen vähentyessä
- voit tarvittaessa pestä sidokset pesukoneessa
- uusitaan jouston vähentyessä