

HML Ihotautien poliklinikka

Sukkaraidat nilkoissa

Suonikohjuja

Säärihaava

Ihottumaa

Alaraajaturvotuksen estohoidon potilasohje

Miksi hoidetaan?

Säärien turvotus estää ihon ja kudosten normaalin toiminnan. Iho ei kestä rasitusta loputtomiin, vaan seurauksena voi syntyä ihomuutoksia ja haavoja.

Säärten laskimovajaatoiminnasta johtuvan turvotuksen hoitoon ei ole lääkettä, mutta sitä voidaan hoitaa tehokkaasti tukisukin tai -sitein.

Turvotuksen estohoidon tulee olla päivittäistä ja jatkuvaa. Se ei estä päivittäisiä toimia. On tärkeää huolehtia liikunnasta ja lihaskunnosta.

Tukisidonnalla voidaan vähentää turvotusta ennen tukisukan hankintaa. Sidoksena tulee käyttää *vähäelastisia tukisidoksia*. Vähäelastisia tukisidoksia sidotaan 2 kpl/sääri (tai useampia, säären koosta riippuen).

Putkisukan voi laittaa sidoksen alle pehmentämään ja suojaamaan ihoa. Tarvittaessa luu-ulokkeita voidaan pehmustaa esimerkiksi kipsivanulla. Ihon voi tarvittaessa rasvata ennen sidoksen laittoa.

Tukisidokset kiinnitetään aina teipillä (ei hakasilla, aiheuttavat haavoja). Vähäelastisia tukisidoksia myydään mm. apteekeissa tai apuvälineliikkeistä.

Lääkinnälliset tukisukat valitaan aina yksilöllisesti jalkojen mittojen ja puristustarpeen mukaan. Päivittäistavarakaupoista ja asusteliikkeistä saatavat tukisukat eivät ole yleensä lääketieteellisesti testattuja. On tärkeää, että lääkinnälliset tukisukat hankitaan asiantuntevasta erikoisliikkeestä esim. apuvälineliike. Lääkinnällisten tukisukkien pukemista helpottavia apuvälineitä kannattaa tiedustella samalla, kun lääkinnällisiä tukisukkia hankitaan.

Käyttö Vähäelastinen tukisidos tai lääkinnällinen tukisukka puetaan aamulla heti vuoteesta noustessa ja riisutaan viimeisenä sänkyyn mennessä. Vähäelastisia tukisidoksia voi halutessaan käyttää myös ympäri vuorokauden, kuitenkin sidosten kiristys on tarkistettava päivittäin.

Hinta Vähäelastinen tukisidos maksaa noin 8-20e/kpl. Lääkinnällisen tukisukan hinta noin 40-100e/pari. Nämä on uusittava säännöllisesti: vähäelastiset tukisiteet 2-3 kk ja lääkinnälliset tukisukat 6 kk välein. Tukisidoksen tai -sukan ostohinnasta ei saa Kela-korvausta. Hoitava lääkäri voi laskimosairauden vaikeusasteen perusteella suosittaa maksusitoumusta lääkinnällisen tukisukkien hankintaa varten.