

Vähäelastinen tukisidonta

Vähäelastisia tukisiteitä käytetään alaraajojen turvotuksen hoitoon potilailla, jotka liikkuvat omatoimisesti. Sidos tukee potilaan omaa pohjelihastoimintaa ja nestekiertoa jaloissa.

Tarvikkeet

- 1 kapeampi (5-8 cm) ja 1 leveämpi sidos (10 -12 cm) putkisukkaa, vanua tai muuta pehmustetta ja silkkiteippiä
- Sidosten määrässä ja leveydessä tulee huomioida säären koko. Toiselle voi riittää yksi side, mutta toinen voi tarvita useamman

Tukisidoksen laitossa huomioitava

- Tukisidosten käyttö aloitetaan lääkärin määräyksestä ja kun valtimoiden kunto alaraajoissa on tutkittuna
- Vähäelastinen (=joustamaton) tukisidos voi olla jalassa yhtäjaksoisesti useamman vuorokauden, koska sen aiheuttama paine on levossa alhainen
- Tukisidoksen alle voi laittaa elastista putkisukkaa suojaamaan ihoa ja tukemaan alla olevia sidoksia
- Luu-ulokkeet voi pehmustaa vanulla
- Vähäelastinen tukisidos tulee laittaa säären muodon mukaan (=anatominen sidonta)
- Tukisidosta venytetään tasaisesti molemmista reunoista, jolloin säären muoto ohjaa sidoskerrosten jyrkkyyttä eteenpäin
- Tukisidoksen päällä voi käyttää putkisukkaa, joka pitää sidoksia paremmin paikoillaan

Muita ohjeita

- Hoidon alkuvaiheessa sidontaa voidaan joutua uusimaan useammin turvotuksen laskiessa
- Jos tukisidos joudutaan poistamaan, tulee jalkaa pitää vaaka- tai kohoasennossa ennen sidoksen uudelleen laittoa
- Tukisidoksia pitää pestä tarpeen mukaan ja ne tulee uusia, kun kunto on heikentynyt
- Tämä sidos sopii parhaiten liikkuville potilaille tukemaan omaa pohjelihastoimintaa
- Tukisidosten kanssa tulee liikkua normaalisti

Yhteystiedot

Kirurgian poliklinikka
puhelin 02 627 3805
Maanantaista perjantaihin klo 8:30-11:30 ja 12:30-15:00

Satasairaala
www.satasairaala.fi
Puhelin 02 627 71

Vähäelastinen tukisidonta



Sitominen aloitetaan varpaiden tyvestä.
Kiertosuunta ulkoreunalta sisäänpäin



Aloitus kapeammalla sidoksella
Nilkka 90 asteen kulmassa



Kantapää lukitaan ja siinä voi käyttää jalan mallin mukaan erilaisia kiertoja, mutta varottava, ettei niitä tule liikaa, joka voi haitata liikkumista.
Nilkan etuosaan ja sääriluun päälle voi tarvittaessa laittaa pehmustetta.



Sidoksen laitto jatkuu sääressä jalan anatomian mukaan, siten että paine kevenee asteittain ylöspäin kohti polvea.



Huom! Vähäelastiset tukisiteet voivat olla jalassa yhtäjaksoisesti 3-5 vuorokautta



Sidoksen tulee kulkea tasaisesti ja rypyttömästi ihon pinnassa.



Sidos kiinnitetään teipillä.

Sidoksen tulee ulottua noin 2 cm polvitaiteesta.



Toinen kerros sidotaan nilkasta alkaen leveämmällä sidoksella. Paine alenee asteittain kohti polvea



Huom! Päälle voi laittaa putkisukkaa pitämään sidoksia paremmin paikoillaan. Jos sidokset lähtevät valumaan rypyille, niistä on enemmän haittaa kuin hyötyä.