

TURVONNEEN ALARAAJAN SIDONTAOHJE

Turvonnutta raajaa voidaan hoitaa sidonnalla, kun turvotuksen syynä ei ole sydämen tai munuaisten vajaatoiminta tai valtimoverenkierron häiriö. Arvio sidontatarpeesta on kuitenkin aina potilaskohtaista.

Sidoksen tarkoituksena on tehostaa vaillinaista kudospainetta ja parantaa lihassupistuksen vaikutusta nestekiertoön.

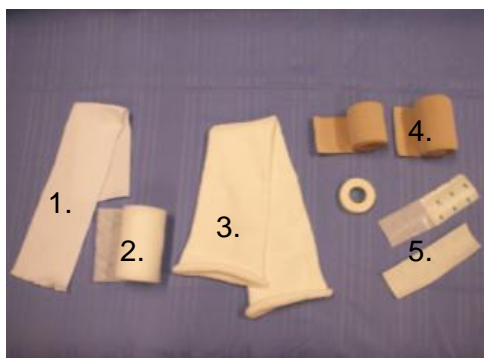
Sidonnassa huomioidaan, että sidontapaine vähenee raajan ääriosista keskiosiin (jalkaterästä lonkkaan) päin. Sidonta ei saa aiheuttaa imunestekuorman patoutumista nivusen alueelle. Hyvä sidos on tukeva ja tiukka, mutta ei purista eikä aiheuta kipua.

Sidoksen käyttö voidaan aloittaa käyttöaikaa asteittain lisäten, siirtyen sidonnan kokopäiväiseen käyttöön. Yleensä sidosta ei käytetä öisin.



Sidontaa tehdessä on tärkeää silotella kierrokset, jotta sidos olisi ihon pinnan myötäinen ja tukeva. Pinta silotellaan, ei kiristetä tai venytetä sidosta. Kuvan mukainen silottelu tehdään joka kierroksella.

Sidonnassa käytettäviä materiaaleja



1. Alussukka
2. Pehmustevanu
3. Frotee (esim. Sama®-Frottee)
4. Vähäelastinen tukiside
5. Ihoystävällinen teippi

Pehmustaminen:

Pehmustaa voi kahdella tavalla:

- 1) Alussukka + pehmustevanu
- 2) Frotee



1. Alussukka tai frotee vedetään koko raajaan sidonta-alueen pituudelta. (Mikäli käytetään froteeta, alussukkaa ja erillistä pehmustevanua ei käytetä.) Pehmustevanua käytettäessä pehmustaminen aloitetaan rullaamalla vanua kolme kertaa jalkaterän ympäri



2. Jalkaterästä jatketaan kohti reiden yläosaa. Uusi kierros vanua rullataan edellisen vanukierroksen päälle siten, että kolmasosa edellisestä kierroksesta jää näkyviin.

Sidonta vähäelastisella siteellä



1. Sidonta aloitetaan jalkaterästä kiertämällä sidettä kolme kierrosta jalkaterän ympäri. Side kulkee pikkuvarpaasta isovarpaaseen päin, jalkapöydän yli. Sidettä rullataan ihon pintaa myöden, ei vedetä tai kiristetä.



2. Side viedään jalkapöydän yli, kierretään kantapään takaa ja tuodaan jalkapöydän sisäreunalle. Nilkka on sidottaessa 90 asteen kulmassa.



3. Sidonta jatkuu kahdeksikon mallisesti siten, että jalkapöydän päälle muodostuu tähkäkuvio. Kuviota jatketaan, kunnes kantapää on peitossa.



4. Toinen siderulla aloitetaan kiertämällä kerran nilkan ympäri, tämän jälkeen side kierretään kerran kantapään alta takaisin nilkan päälle. Kiinnitä uuden siteen aloituskohta teipillä. Älä käytä hakasia!



5. Sitomista jatketaan nilkasta ylöspäin siten, että puolet edellisestä siteestä jää näkyviin. Seuraava siderulla aloitetaan pohkeen yläosan alueelta. Sitomista jatketaan reiden yläosaa kohti, sidonta ulottuu n. 5cm päähän nivusesta.



6. Valmis sidos kiinnitetään yläreunasta pienillä teipin pätkillä (ei koko reiden ympäri eikä reiden sisäpinnalle) estämään sidoksen purkautumista ja valumista.



7. Sidottua raajaa käytetään päivittäin arkitoimissa ja liikeharjoitteita tehdessä.

Liikeharjoitteita:

1. Nouse rauhalliseen tahtiin vuorotellen kantapäille ja varpaille. Toista 10-20krt.
2. Ojenna nilkkaa kuminauhaa vasten, palauta rauhallisesti koukkuun. Toista 10-20krt

