



## ALARAAJATURVOTUKSEN HOITO JA ENNALTAEHKÄISY

Alaraajoista veri palautuu kohti sydäntä läpällisiä laskimoita pitkin pohjelihasten toimiessa pumppuina. Laskimoperäisessä turvotuksessa läpät saattavat olla vaurioituneet. Tällöin laskimoissa oleva veri ei palaudu sydämeen, vaan kertyy raajaan aiheuttaen turvotusta. Pitkittänyt turvotus saattaa johtaa kroonisen säärihaavan syntyyn.

## KOMPRESSIOHOITO ELI TURVOTUKSEN ESTOHOITO

Turvotuksen hoidon ja ennaltaehkäisyn tärkein hoitomuoto on kompressiohoito. Se nopeuttaa haavojen paranemista, lievittää kipua ja parantaa liikuntakykyä. Se ehkäisee myös haavan uusiutumista. Kompressiohoitoa tulee käyttää aina jalkeilla ollessa ja hoito on pysyvä.

Turvotuksen estohoitoa on syytä käyttää muidenkin kuin laskimoperäisten haavojen hoidossa, jos raajassa on selkeä turvotustaipumus ja riittävä valtimoverenkierto.

Hoidon alkuvaiheessa tukisidos on suositeltava vaihtoehto, koska jalan ympärysmitta muuttuu tällöin nopeasti. Mittojen mukaisen lääkinnällisen hoitosukan käyttöön voidaan siirtyä, kun ensin turvotus on saatu raajasta poistettua.

Hoidon aloittamisesta päättää aina lääkäri varmistettuaan ensin, että jalan valtimoverenkierto on riittävä. Hoitoon sitoutuminen on onnistumisen kannalta erittäin tärkeää.

## LIIKUNTA

Normaali liikkuminen on suositeltavaa. Se edistää laskimoveren palautumista sydämeen. Pitkää istumista ja seisomista tulisi välttää, sillä se aiheuttaa painetta laskimoihin ja vaurioittaa laskimoiden läppiä. Jalkoja tulee myös lepuuttaa muutamia kertoja päivässä käymällä selin makuulle ja nostamalla jalat ylös. Samalla voi ojentaa ja koukistaa nilkkoja.

## IHON HOITO JA TARKKAILU

Ihon kuntoa tulee tarkkailla. Jos ihonne on kuiva, rasvatkaa sitä säännöllisesti perusvoiteella. Paikallishoitoon käytettäviä lääkkeitä, kuten kortisonivoiteita, ei tulisi käyttää ilman lääkärin määräystä. Välttääkää kaikenlaisia kolhuja. Jos iholle ilmestyy kutinaa, ihottumaa, kipua tai haava, ottakaa yhteyttä lääkäriin tai hoitajaan. Pienikin haava voi johtaa pitkäkestoiseen haavaongelmaan, jos hoitoa ei aloiteta ajoissa.

## **PUKEUTUMINEN**

Käyttäkää mukavia, hyvin istuvia jalkineita. Puristavia vaatteita ei tule käyttää, sillä ne saattavat häiritä verenkiertoa.

Sukkien pesuohjeita tulee noudattaa ja sukat tulee uusia puolen vuoden välein riittävän kompressiohoidon säilyttämiseksi.

## **RAVITSEMUS**

Täysipainoinen, monipuolinen ravinto ylläpitää terveyttä. Yrittäkää syödä monipuolisesti, jotta saatte tarpeeksi hiilihydraatteja, valkuaisaineita ja suojaravinteita. Jos teillä on säärihaava, tulee monipuolisesta ravinnosta ja erityisesti valkuaisaineiden saannista huolehtia. Ilman rakennusaineita haavanne ei voi parantua.

## **MUITA OHJEITA**

Sidokset tai hoitosukat eivät saa aiheuttaa kipua. Tarvittaessa ottakaa yhteyttä hoitopaikkaanne.

Noudattakaa mahdollisen säärihaavan hoidosta saamianne ohjeita.

Tupakoinnin lopettaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä se hidastaa huomattavasti haavanne parantumista.

Jos teillä on lisäkysymyksiä turvotuksen hoitoon liittyen, ottakaa yhteyttä teitä hoitavaan yksikköön.