

**KYYTIÄ JALKOJEN TURVOTUKSELLE!**



**POTILASOHJE LÄÄKINNÄLLISISTÄ  
HOITOSUKISTA**

## Sisältö

Hyvä lukija.....	2
Miksi juuri Teille on määrätty lääkinälliset hoitosukat?..	3
Miten lääkinällisiä hoitosukkia käytetään?.....	4
Läkinällisen sukan pukeminen ja riisuminen.....	6
Hoitosukkien pukeminen .....	6
Hoitosukkien riisuminen.....	10
Huomioitavia asioita .....	10
Pidä huoli itsestäsi.....	12
Hoitosukkien huolto-ohje .....	14
Mikäli jokin asia lääkinällisten hoitosukkien suhteen askarruttaa.....	16
Linkit: .....	17
Lähteet.....	18

## Hyvä lukija

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa Teille tietoa lääkinnällisten hoitosukkien käyttötarkoituksesta ja hyödyistä sekä huomioitavista asioista. Ohjeesta löydätte myös sukkien pukemis- ja yleiset huolto-ohjeet sekä yhteystiedot Oulun yliopistollisen sairaalan ihotautilin poliklinikalle, mikäli Teillä tulee jokin kysyttävää asiasta.



## **Miksi juuri Teille on määrätty lääkinälliset hoitosukat?**

Lääkinällisten hoitosukkien tehtävänä on jalkojen laskimoverenkierron edistäminen sekä turvotuksen ehkäiseminen ja vähentäminen. Alaraajojen turvotus voi johtua laskimoiden vajaatoiminnasta. Lääkinällisiä hoitosukkia käytetään laskimoiden vajaatoimintojen hoitoon, kun sitä ei voida hoitaa muiden sairauksien vuoksi kirurgisesti tai kun vajaatoiminta on vielä lievää. Hoitosukat ehkäisevät myös kirurgisten toimenpiteiden jälkeistä turvotusta.

Sukkien tarkoituksena on

- laskimoverenkierron edistäminen
- turvotuksen ehkäiseminen
- turvotuksen vähentäminen

- säärihaavojen ehkäiseminen
- edistää säärihaavojen paranemista
- saavutetun hoitotuloksen ylläpitäminen

Hoitosukat ovat verrattavissa lääkärin määräämään lääkkeeseen, ja niitä tulee käyttää teille annettujen ohjeiden mukaisesti.

### **Miten lääkinnällisiä hoitosukkia käytetään?**

Sukkia on eripituisia (sääri-, reisi- ja sukka-housu), erimallisia (umpi- ja avokärkisiä) sekä erivärisiä. Teille määrätyt sukat on valittu säärenne mittojen mukaisesti. Sukkien koko, merkki ja malli ovat:

---

Sukat puetaan aamulla heti ylös noustuanne ja niitä tulee pitää jalassa aina jalkeilla ollessanne. Turvotusta estävä vaikutus perustuu jatkuvaan puristukseen, joka on voimakkain nilkan alueella ja vähenee polvea kohti.

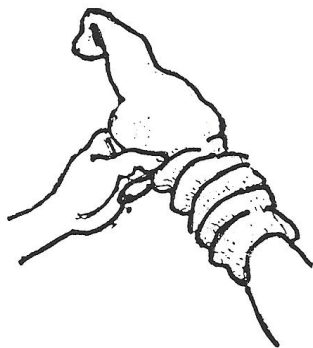
Sukat riisutaan yöksi pois. Levossa ollessanne voitte laittaa jalat esimerkiksi tyynyjen päälle, jolloin verenvirtaus jaloista sydämeen helpottuu ja edesauttaa turvotuksen laskeamista.



## Lääkinnällisen sukan pukeminen ja riisuminen

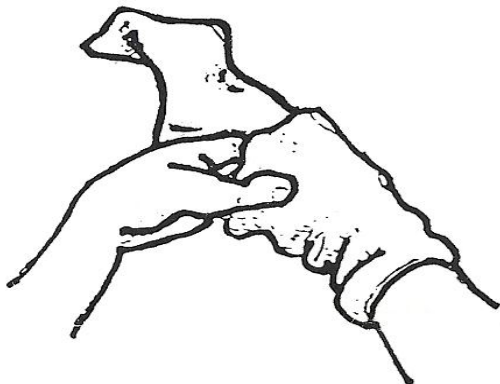
Sukkaa pukiessanne käyttäkää esimerkiksi talouskäsineitä, joiden avulla sukan pukeminen on helpompaa. Käsineet suojaavat samalla sukkaa rikkoutumiselta. Sukan pukemisen helpottamiseksi on saatavilla myös apuvälineitä, kuten sukanvetolaite. Lisätietoa apuvälineistä saatte hoitajalta.

### Hoitosukkien pukeminen

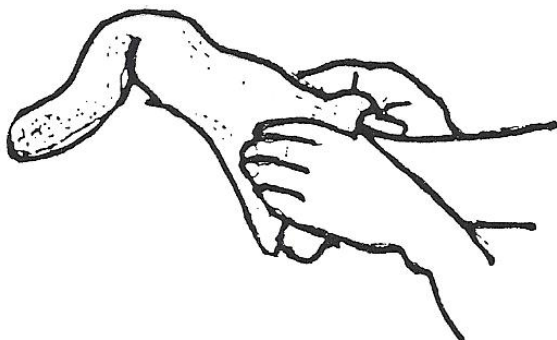


1. Pujottakaa kätenne sukkaan kantapäähän asti ja

kääntäkää sukan varsi kaksinkerroin  
kantapäähän saakka.



2. Venyttäkää sukkaa leveyssiuntaan ja  
pujottakaa sukka jalkaan kantapäähän  
asti.

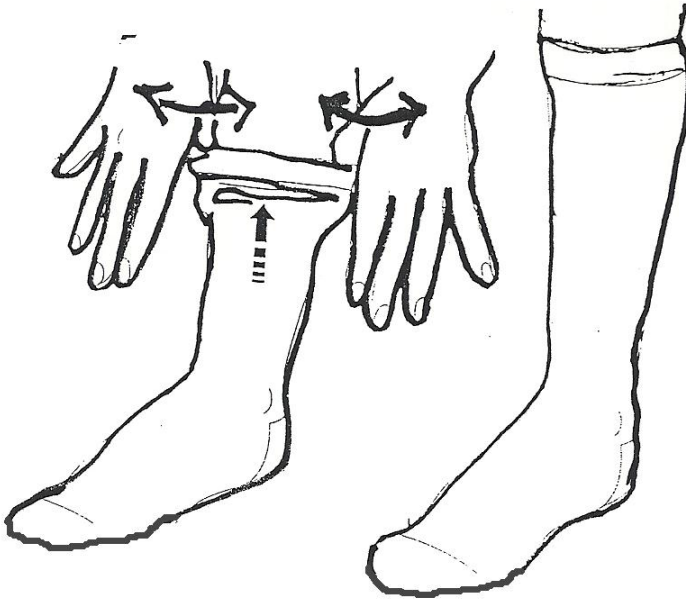




3. Kääntäkää sukan varsiosa samalla, kun asettelette sukkaa jalkaan. Välttäkää sukan yläosan venyttämistä, jottei sukka venyisi liikaa.



4. Asetelkaa sukka jalkaan vähitellen säären muodon mukaisesti ja varmistaakaa lopuksi, ettei sukassa ole ryppyjä. Näin ehkäisette ihon hiertymien ja painaumien syntymisen.



## **Hoitosukkien riisuminen**

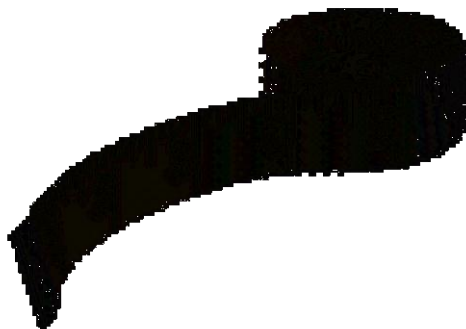
1. Ottakaa sukan yläreunasta kiinni ja vetäkää sukka kaksinkerroin nilkkaan saakka.
2. Työntäkää sormi sukan ja nilkan väliin ja "puskekaa" sukka kantapäähän yli, minkä jälkeen sukka on helppo vetää jalasta pois.

## **Huomioitavia asioita**

Sukkien pitämisestä huolimatta jalkanne voivat olla turvoksissa sukat poistaessanne. Keholle, jaloille ja iholle täytyy antaa aikaa tottua hoitosukkiin ja niiden vaikutuksiin.

Ensimmäisinä päivinä voitte ottaa sukat aikaisemmin pois ja hiljalleen lisätä käyttöaikaa aina kokopäiväiseksi.

Sukat ovat joustavaa keinokuitua ja kestävät jatkuvassa käytössä runsaat puoli vuotta. Uutta sukkaparia hankkiessanne Teidän olisi hyvä käydä mittauttamassa jalkanne hoitajalla, jotta uusi sukkapari on varmasti oikean kokoinen.



## **Pidä huoli itsestäsi**

- Monipuolinen ravitseminen edistää hyvinvointianne. Syömällä monipuolisesti ehkäisette vajaaravitsemuksen syntyä sekä kivennäisaineiden puutostiloja. Kivennäisaineet ovat tärkeitä luuston ja solujen rakennusaineita. Niitä tarvitaan myös verenkierron ja aineenvaihdunnan toimintaan.
- Liikunta auttaa verenkiertoa jaloista sydämeen, mikä edesauttaa turvotuksen laskua. Esimerkiksi kävely ja uinti ovat hyviä liikuntamuotoja.
- Ylipaino ja tupakointi eivät ole hyväksi jalkojen turvotuksen kannalta. Ylipaino hidastaa veren virtausta jaloista sydämeen ja tupakointi ahtauttaa verisuo-

nia sekä vaikeuttaa haavojen parane-  
mista.

- Pitkään istuminen tai seisominen rasit-  
taa jalkoja. Pitkään istuessanne liiku-  
telkaa varpaitanne sekä nostakaa jal-  
kateriä ylös ja alas. Seistessänne voit-  
te nousta aika ajoin varpailenne, jol-  
loin pohjelihakset aktivoituvat.
- Ahtaita kenkiä sekä puristavia vaatteita  
tulisi välttää.
- Varpaiden kynnet olisi hyvä pitää ly-  
hyinä sekä iho puhtaana. Jos jalkanne  
ovat kuivat, ihoa on hyvä rasvata pe-  
rusvoiteella iltaisin sukat riisuttuanne.
- Jos alaraajojen iholle ilmestyy ihottu-  
maa, haava, punoitusta, kuumotusta  
tai kipua, ottakaa pikaisesti yhteys Tei-  
tää hoitavaan hoitajaan tai lääkäriin.

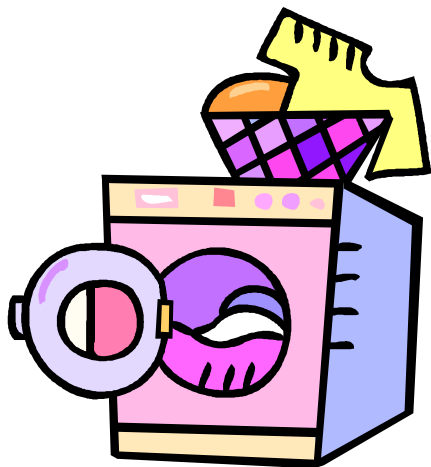
## **Hoitosukkien huolto-ohje**

Kaikkien sukkamerkkien sukkia tulee huoltaa:

- vesipesu kädenlämpöisellä vedellä päivittäin.
- vähintään kolme kertaa viikossa pesu miedolla saippualla tai hienopesuaineella. Osa sukkamalleista on konepestäviä.
- huuhteluainetta EI saa käyttää, koska se haurastuttaa sukkia.
- sukat tulee kuivattaa luonnollisesti, sillä kuumuus, esim. patterin päällä kuivattaminen tai kuivausrummussa kuivaaminen haurastuttavat sukkia.

- Sukista ei saa leikata langanpätkiä pois, pienet purkaumat voi parsia oikealta puolelta sukan ollessa venytettynä.

Sukkapakkauksessa saatte vielä merkkikoh-  
taiset huolto-ohjeet, joita tulee noudattaa.





**Mikäli jokin asia lääkinnällisten hoitosuk-  
kien suhteen askarruttaa...**

Ottakaa yhteyttä OYS:n ihotautien poliklini-  
kalle.

Ihotautien poliklinikan yhteystiedot:

Puhelinnumero: (08) 315 3508

Aukioloajat arkisin: 7.45 – 15.00,

perjantaisin ja ennen juhlapäiviä 7.45 –  
14.00.



Lisätietoa lääkinällisistä hoitosukista ja alaraajojen laskimoiden vajaatoiminnasta saatte alla olevista linkeistä.

**Linkit:**

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)- Krooninen alaraajahaava

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)- Säärihaava

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)- Hoitosukat

## **Lähteet:**

[http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00068&p\\_haku=krooninen%20alaraajahaava](http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00068&p_haku=krooninen%20alaraajahaava), hakupäivä 13.6.2011.

[http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00511&p\\_haku=krooninen%20alaraajahaava](http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00511&p_haku=krooninen%20alaraajahaava), hakupäivä 13.6.2011.

<http://www.salpanet.fi/Public/download.aspx?ID=2295&GUID=%7B558CE3E3-23FB-43B3-A7DA-0CFC6C91300C%7D>, hakupäivä 13.6.2011.

Pohjois-Pohjanmaan Sairaanhoidopiirin kuntayhtymä /Oulun yliopistollinen sairaala/ Iho-  
tautien vastuualue – Lääkinnällisen sukan  
huolto-ohjeet

Kansi- ja muut kuvat ovat otettu Internet-Clipartista, joka on kaikkien vapaassa käytössä. [www.office.microsoft.com/fi-fi/images](http://www.office.microsoft.com/fi-fi/images).

Lääkinnällisten sukki- ja pukemishohjekuvat:  
Oulun yliopistollinen sairaala/ Ihotautien poliklinikka/  
Sairaanhoitaja Maija Tuomikumpu-  
Kari



Pohjois-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri

Ohjeen ovat laatineet sairaanhoitajaopiskelijat Sanna Pantsar ja Risto Tolonen osana opinnäytetyötä yhteistyössä Oulun seudun ammattikorkeakoulun ja Oulun yliopistollisen sairaalan ihotautien poliklinikan kanssa.

6.11.2011