

## **Lääkinnälliset hoitosukat**

Hoitosukkien säännöllisellä käytöllä ennaltaehkäistään ja hoidetaan erilaisista syistä johtuvia alaraajojen turvotuksia. Alaraajojen hoitamaton turvotus altistaa säärihaavojen syntymiselle. Mikäli jaloissa on runsaasti turvotusta, hoito kannattaa aloittaa ensin tukisidoksilla ja vasta sitten, kun turvotus on selkeästi vähentynyt, siirrytään käyttämään hoitosukkia. Hoitosukkaa kutsutaan usein puhekielessä tukisukaksi. Hoitosukkien käyttö on lääkinällistä kuntoutusta.

### **Miten oikea hoitosukka valitaan?**

Lääkinnälliset hoitosukat valitaan yksilöllisten jalkamittojen mukaisesti. Mittaukset kannattaa tehdä aamuisin sukkaa myyvissä asiantuntijaliikkeissä. Mittojen pohjalta valitaan joko valmistuote tai mittatilaustyönä tehtävät hoitosukat. Hoitosukan valintaan vaikuttaa moni asia kuten esimerkiksi ihon ja haavan tilanne sekä jalan malli. On tärkeää, että hoitosukka tuntuu mukavalta ja on helppokäyttöinen. Hoitosukka ei saa aiheuttaa kipua eikä ihovaurioita. Samalla sukissa pitää kuitenkin olla riittävä hoitoteho. Hoitosukkien materiaaleina käytetään luonnonkuituja kuten puuvillaa tai keinoitekoisia kuituja, esim. nylonia, polyesteriä, elastaania tai polyuretaania eli lycraa. Luonnonkumi saattaa aiheuttaa joillekin allergisia oireita. Toisinaan sukan materiaalin tulee olla jäykempää ja toisinaan taas riittää joustavampi.

### **Miten hoitosukka vaikuttaa?**

Hoitosukissa nilkan alueella on voimakkaampi paine ja säären alueella vastaavasti pienempi. Lääkinnälliset hoitosukat alentavat pinnallisten laskimosuonten kohonnutta painetta, tehostavat syvien laskimoiden virtausta ja edistävät imunestevirtausta. Suurin laskimopaine on nilkan alueella. Sen vuoksi sukkien eri kohdissa on vaihteleva paine. Siten hoitosukat ennaltaehkäisevät turvotuksen ja ihomuutosten syntymistä.

### **Hoitosukkien paineluokat**

Hoitosukkien paineluokalla tarkoitetaan nilkkaan kohdistuvaa painetta elohopeamillimetreinä eli mmHg:na. Paineluokka eli kompressioluokka jaetaan neljään eri asteeseen, joista paineluokka I (18-21 mmHg) on heikoin ja paineluokka IV (> 49 mmHg) vahvin. Tavallisesti laskimovajaatoiminnan hoitona käytetään

pohjepituista paineluokan II hoitosukkaa (23-32 mmHg) tai korkeinta siedettävää paineluokkaa.

Markettien ja asusteliikkeiden ”tukisukat”, joiden paine on tavallisesti alle 15mmHg, eivät vastaa paineluokaltaan lääkinällisiä hoitosukkia ja niiden hyöty esimerkiksi laskimovajaatoiminnan aiheuttamassa turvotuksessa on vähäinen. Niin kutsuttujen lentosukkien paineluokat vaihtelevat merkistä riippuen 15-21 mmHg:n välillä. Myöskään lentosukat eivät ole lääkinällistä kuntoutusta. Antiemboliasukissa taas on erittäin kevyt paine ja ne on tarkoitettu pääasiassa lyhytaikaiseen käyttöön veritulppien ehkäisyyn leikkauksen jälkeisessä hoidossa ja niiden paineluokka on yleensä alle 15mmHg.

### **Milloin hoitosukka ei saa käyttää?**

Hoitosukkia ei saa käyttää, jos on todettu syvä laskimoveritulppa. Laskimoveritulpan hoidon aloittamisen jälkeen voi alkaa käyttämään hoitosukkia lääkärin ohjeen mukaan tavallisesti silloin, kun vertaohentava lääkitys on ollut hoitotasolla 2-3 vuorokautta. Hoitosukkia ei myöskään saa käyttää, jos jalkojen valtimoverenkierto on alhainen tai se ei ole tiedossa, tai turvotuksen tai jalkahaavan etiologia on muutoin epäselvä. Äkillinen sydämen vajaatoiminta tai jalassa oleva tulehdus voivat myös olla este hoitosukkien käytölle. Lääkäri arvioi hoitosukan käytön aina erityistilanteissa.

### **Lääkinällisten hoitosukkien käyttö**

Lääkinällisten hoitosukat estävät turvotusta vain silloin kun niitä käytetään säännöllisesti joka päivä. Hoitosukat puetaan aamuisin ennen ylös nousua eli ennen kuin jalkoihin ehtii kertyä turvotusta ja otetaan pois vasta nukkumaan mennessä. Tavallisesti hoitosukkia ei käytetä öisin. Pukemiseen on käytettävissä hyviä apuvälineitä. Pesemisen helpottamiseksi voi olla käytössä kaksi paria. Riittävän hoitosukkien puristustehon takaamiseksi sukat on vaihdettava vuoden välein. Asiantunteva hoitohenkilökunta auttaa hoitosukkien valinnassa ja hankinnassa.

### **Muistiinpanoja**

---

---

---