

# Lymfaturvotuksen itsehoitokeinot

## Kohoasento

Makuulla ollessa turvonnutta raajaa/raajoja on suositeltavaa pitää loivassa kohoasennossa esim. tyynyillä tukien. Näin pyritään välttämään turvotuksen pakkautumista raajojen ääreisosiin.

Pitkäkestoista yhtäjaksoista istumista tulisi mahdollisuuksien mukaan tauottaa jaloittelemalla tai istuimen säätömahdollisuuksia hyödyntäen (satulatuoli, sähköpyörätuoli tms.), jolloin polvet ja lonkat ovat vähemmän koukussa.

## Kylmähoito

Pitkäkestoinen lämpö (sauna, helle, kuuma kylpy tms.) voi lisätä turvotusta. Lämmön vaikutusta turvotusalueella voi lievittää viileällä vedellä suihkuttamalla, hyödyntämällä viileä-/kylmäpakkauksia tai käyttämällä kylmällä vedellä kasteltua pyyhettä.

## Ihohoito

Turvotus heikentää kudoksen aineenvaihduntaa sekä pintaverenkiertoa. Tämän seurauksena riski sairastua ihon ja ihonalaiskudoksen infektioihin (esim. ruusu eli erysipelas) kasvaa. Hyvä ihohoito auttaa ylläpitämään ihon suojatoimintaa. Ihon kuntoa tulee seurata säännöllisesti ja hoitaa pienetkin ihorikot huolella. Rasvauksen merkitys korostuu, mikäli iho on selvästi kuiva/hilseilevä ja/tai käytössä on kompressiotuotteet.

## Kompressiohoito

Säännöllinen kompressiohoito on turvotuksen hoidon kulmakivi. Pääsääntöisesti kompressiotuote puetaan päälle mahdollisimman pian heräämisen jälkeen, jolloin turvotus on yleensä vähäisintä ja riisutaan nukkumaan mentäessä. Mikäli ihon rasvaus ajoittuu aamuun, huolehdi että ihovoide on hyvin imeytynyt ennen kompressiotuotteen pukemista. Kompressiotuotteen pukemiseen on tarvittaessa saatavilla erilaisia pukemisen apuvälineitä.

Suosittelavaa on pestä kompressiotuote päivittäin, jolloin sen hoito-ominaisuudet säilyvät pidempään. Noudata tuotteessa olevia pesuohjeita, äläkä käytä huuhtelu-, tahranpoisto- tai valkaisuainetta. Kuivata huoneenlämmössä. Oikein käytettynä ja huollettuna kompressiotuotteen hoito-ominaisuudet säilyvät vähintään puoli vuotta, minkä jälkeen se tulisi uusia.

Keskeytä kompressiotuotteen käyttö, mikäli hoidettavalle alueelle puhkeaa akuutti ruusuinfektio (erysipelas), tuote aiheuttaa hoidettavalle alueelle paikallista ihoärsytystä ja/tai kipua tai mikäli turvotus selvästi lisääntyy.

## Liikeharjoitteet ja liikunta

Liikkeen avulla aktivoidaan lihaspumpputoimintaa ja sitä kautta virtausta veri- ja imusuonistossa. Tämän vuoksi tulisikin suosia erilaisia raajojen pumppaavia liikkeitä niin arjessa kuin muussakin liikkumisessa. Liikeharjoittelu voidaan toteuttaa omatoimisesti tai avustettuna. Lihaspumpputoiminta tehostaa kompressiotuotteen hoito-ominaisuuksia ja siksi kompressiotuotteen käyttö on tärkeää myös liikeharjoittelun ja muun liikkumisen yhteydessä.