

Tays / Ihotaudit

## Vähäelastisen tukisidoksen sidontaohje



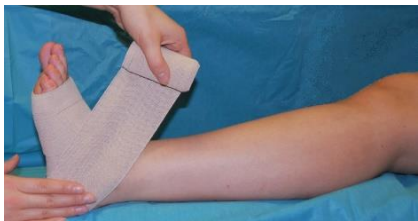
1. Tarvitset jalkaa kohden yhden kapean (6–8 cm) ja yhden leveän (8–12 cm) tukisiteen sekä teippiä. Käytä tarvittaessa myös putkisukkaa ja vanua.



2. Aloita sitominen kapeammalla siteellä varpaiden tyvestä. Kierrä sidosta jalkaterän ulkoreunasta sisäreunaa kohti nilkan ollessa 90 asteen kulmassa.



3. Jatka jalkaterän sitomista 2–3 kierroksella kohti kantapäätä. Venytä kevyesti sidosta koko sidonnan ajan. Varo venyttämästä sidosta liikaa.



4. Peitä kantapäätä kuljettamalla sidos sen yli jalan muotoa mukaillen.



5. Seuraava sidoskierros kulkee kantapään yläpuolelta, puoliksi alemman kierroksen päältä.



6. Kuljeta sidos takaisin jalkaterään kantapään alle. Näin saat sidoksen lukituksi paikoilleen kantapään kohdalla.



7. Jatka sitomista kantapään yläpuolelle nilkkaan. Tarkista, ettei sidos estä nilkan liikkuvuutta.



8. Sidos jatkuu pohkeen yli kohti polvea raajan muotoa mukaillen. Sidoskierrosten määrä ja jyrkkyys riippuvat säären muodosta. Sidoksen ja polvitaiteen väliin tulee jäädä tilaa kahden sormen leveyden verran.



9. Polven alla side kiertää kokonaisen kierroksen ja jos sidettä jää jäljelle, jatka sillä takaisin alaspäin. Kiinnitä side teipillä.



10. Aloita toisen, leveämmän siteen sitominen nilkasta ja jatka sillä kohti polvea. Kevennä sidoksen venytystä asteittain ylöspäin mentäessä.



11. Varmista, että sidoksesta tulee tasainen ja rypytön. Lopuksi kiinnitä side teipillä.

