

RAVISUKKADE KASUTAMINE

Millal valida ravisukad, põlvikud, sukkpüksid?

Ravisukad, -põlvikud ja -sukkpüksid vähendavad ja leevendavad jalavaevusi. Kompressioon-sukatooted, mis vähendavad verepaisu veenides, mõjuvad leevendavalt tursete ja jalgade valulikkuse korral ning parandavad oluliselt jalgade vereringet. Vastavalt surveastmele eristatakse profülaktilisi sukki (näiteks *Gilofa*, *Scudotex*, *Scudovaris* jt) ja meditsiinilisi ravisukki (näiteks *Memory*, *Lastofa*, *Max* jt).

Meditsiinilised ravisukkpüksid, -sukad ja -põlvikud jaotatakse kompressiooniklassideks (ELi standard, kvaliteetsetel sukadel pakendile märgitud). Meditsiinilised sukad parandavad venoosset hemodünaamikat ja vähendavad veenilaienditest põhjustatud vaevuste teket.

Ravisukad on oma olemuselt ravitoetava toimega ja venoosset vereringet soodustavad.

Sukkpükste surve on tugevam pahkluu piirkonnas ja väiksem reieosal. See aitab suunata verd südame poole ja hoiab ära vere kogunemise jalgade veenidesse.

Tugisukad peavad olema täpselt parajad. Surve jalgadele peab olema tuntav, kuid sukad ei tohi pigistada.

Ravisukkade olemus ja kasutamine

Ravisukkasid määratakse rõhu järgi (**mmHG**). DEN näitab suka niidi omadust (venivus, paksus jne).

Sukkade valiku tegemine

Sukkade valiku tegemiseks peab olema võimalus vaadata näidiseid või kataloogi. Selleks, et patsient saaks endale õige suurusega ravisukad, tuleb ära mõõta tema pahkluu ja reie ümbermõõt. Reispõlvik mõõdetakse jalanumbri järgi.

Rõhud jaotatakse

- ❖ Kerge surve (7-9 mmHg)
- ❖ Keskmine surve (15-18 mmHg)
- ❖ Keskmine kuni tugev surve (19-22 mmHg)
- ❖ Tugev surve (20-30 mmHg)
- ❖ Väga tugev surve (25-30 mmHg)
- ❖ Reispõlvikud (12-15 mmHg)
- ❖ Antitrombootilised meditsiinilised sukad ja põlvikud (18-24 mmHg)

Kerge surve (7-9 mmHg)

- ❖ Soovitatakse kanda esimeste väsimus- ja pakitsussümptomite ilmnemisel.
- ❖ Kerge surve toetab jalgu ja hoiab ära jalgade väsimuse ja tursed. Sobivad kõigile kellel on perekondlik eelsoodumus veenihaiuste tekkeks, ülekaal, pikka istumist või seismist nõudev tööviis.

Keskmine surve 15-18 mmHg

- ❖ Sobivad, kui jalad väsivad ja on turses või kui ilmuvad esimesed veenilaiendid.
- ❖ Sellised vereringehäired võivad esineda rasedatel. Ennetamiseks probleemide teket on rasedatel soovitatav kanda ravisukki alates teisest trimestrist.

Keskmine kuni tugev surve 19-22 mmHg

- ❖ Soovitatakse **venoosse puudulikkuse, kroonilise varikoosi ja tursete** puhul.
- ❖ Sobib **pindmise tromboflebiidi** korral ja **operatsioonijärgseks perioodiks**.

Tugev surve 20-30 mmHg

- ❖ Kantakse arsti ettekirjutusel.
- ❖ Kasutatakse **süvaveenitromboosi** puhul, et pidurdada posttrombootilise sündroomi teket. Soovitatav kandmise aeg vähemalt 2 aastat.
- ❖ Neid sukki ei müüda laiatarbekaubana, vaid spetsiaalsetes tervisekauplustes.

Väga tugev surve 25-40 mmHg

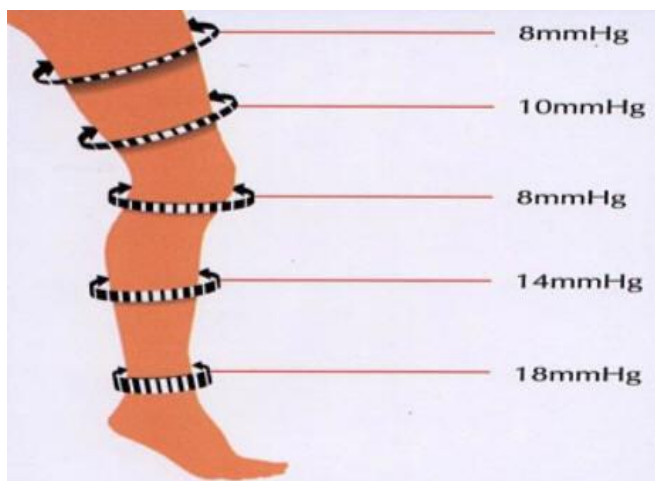
- ❖ Kantakse arsti ettekirjutusel.
- ❖ On näidustatud **süvaveenitromboosi**, tugeva venoosse puudulikkuse, kroonilise varikoosi ja tursete puhul. Sobivad ka jalatraumade ja luumurdude puhul.

Antitrombootilised meditsiinilised sukad 18-24 mmHg

- ❖ Soovitatakse tromboflebiidi vältimiseks kirurgiliste operatsioonide ajal ja järgselt ning patsientidele, kes on pikal voodirežiimil.

Reisipõlvikud 12-15 mmHg

- ❖ On mõeldud inimestele, kes oma töö või elustiili pärast on sunnitud tihti auto, rongi, bussi või lennukiga sõitma.
- ❖ Erineva elastsusega niitidest kootud ravisukad võimaldavad pidevat ja tulemuslikku mikromasaaži jalgadele, leevendades raskus ja väsimustunnet.



Tea, et...

- ❖ Ravisukki ei müüda laiatarbekaubana. Ravisukad on müügil ainult apteekides või tervisekauplustes.
- ❖ Pärnu Haigla alal tegeleb ravisukkade müügiga OrtoMed kauplus, E-korpuses, telefon: 44 75 128.
- ❖ Elastiksidemega jalgade sidumine ei ole soovitatav, kuna sidumisel ei jaotu rõhk jalale ühtlaselt ja võib kasu asemel tuua hoopis kahju.
- ❖ Ravisukki ei pea jalga panema pikali olles ega jalgu üleval hoides

- ❖ Pideval kandmisel on sukatoote ettenähtud rõhu (mmHg) säilitamine tagatud 6 kuu jooksul
- ❖ Avatud varbaotsaga toodete jalgapaneku jaoks on saadaval jalgapaneku suss

Ravisukkade jalga panemine

Pöörake ravisukk tagurpidi nii, et labajala osa jääb pööramata



Võtke sukast kahe pöidlaga kinni nii, et kand jääb kahe pöidla vahele (keskele). Tõmmake nüüd sukka nii jalga, et kand läheks oma kohale.

Võtke labajala osast 5 cm osa ning tõmmake sukk kõrgemale. Sukk katab pahkluid.



Tõmmake sukka parajate osade kaupa ülespoole.



Sukki jalga tõmmates tuleb võtta ära kõik sõrmused, käeketid ja –kellad, mille taha sukkad kinni võivad jääda. Ka pikkade küüntega naised peaksid sukkadega ümberkäimisel olema ettevaatlikud.

Kuidas sukatooteid hooldada:

- ✦ Pesta 1-3 päeva järel, kuivatada lamedal pinnal
- ✦ Lubatud käsipesu või 30-40 kraadine masinpesu, kasutada õrnpesu kotti
- ✦ Mitte kasutada pesuloputusvahendit, tsentrifuugida, triikida, väänata
- ✦ Mitte kuivatada radiaatoril või otstes päikese käes

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, I SISE osakonna vanemõde Eha Valk, juuni 2014

Ajakohastatud: Mai 2018