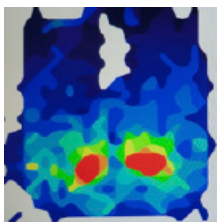


Trycksårsbehandling

För rullstolsburna personer med trycksår kategori 3-4 i sittregionen.

Vid trycksår i sittregionen gäller sittrestriktioner

Sitt endast uppe i din rullstol på en tryckavlastande och positionerande luftdyna i max 30–45 minuter i sträck 3 ggr/dygn (+1 ggr till om man inte står ut). Tiden inkluderar även dusch och toalettbesök. Sitt inte i sängen mer än vid matintag.



Avlastning är ett måste för att läka ett trycksår!

Man behöver även se över förflyttningsteknik, positionering i säng, rullstol, näringsintag, omlägningsmetoder och framförallt hitta orsaken till såruppkomsten och åtgärda problemet! Brukaren, anhöriga och personal måste förstå orsak och verkan.

Att spendera lång tid liggande innebär en risk att få komplikationer!

För att förebygga dessa är det viktigt att komma upp i sittande några gånger per dag. Komplikationerna kan vara:

- blodproppar
- ökad spasticitet
- smärta (visar sig ofta som spasticitet hos ryggmärgsskadade)
- stelhet, kontrakturer
- aptitlöshet
- lägesberoende lågt blodtryck (ortostatisk hypotension)
- förstoppning - som redan är en komplikation för många
- nedstämdhet
- lunginflammation

För att få ökad aptit kan det vara bra att använda någon av sitt-tiderna till att sitta vid köksbordet och äta, gärna med sällskap. Har du hjälp kan du äta frukosten i sängen för att få lite social tid i sittande läge.

Stå i ståfälla/ståstol/ståskal/tippbräda eller använd en ligg-rullstol - räknas som avlastning om såret är fritt från tryck.

Stretcha för att motverka stelhet och kontrakturer i lederna.

Tips:

Använd en glidmatta under rumpan för att motverka skjuv.

Hjälpmedel som vanligtvis behövs

I säng

- Behandlande luftmadrass för kategori 4 sår. Beställs av distriktssköterska på vårdcentralen.
- Ändra läge i sängen, sidoläge rekommenderas i 30 graders positionering med max 30 graders höjd huvudända för att avlasta utsatta kroppsdelar bäst (så man inte får nya trycksår på höfter, sacrum och hälar).



- Kan man inte ligga på sida kan man använda kilkuddar under madrassen för att få ett tiltat ryggsläge.
- Behöver du ett glidtyg eller stoppkuddar i sängen för att undvika skjuvning? Ta kontakt med din arbetsterapeut för utprovning och beställning av hjälpmedel.
- Använd avlastnings stövel/kudde om du även har problem med sår på fötterna.
- Utför andningsgymnastik med en PEP. Att andas mot motstånd är bra för att öka andetagsvolymen och ventilerar lungorna för att motverka lunginflammation. Detta är speciellt viktigt för personer som lätt får luftvägsinfektioner och har nedsatt lungfunktion. Se www.vardhandboken.se/andningsvard.

Observera! Att om du har nedsatt andningsfunktion måste detta styra val av avlastningsregim och behandling - andning är alltid prio ett! Rådgör med din läkare och fysioterapeut om du behöver ytterligare åtgärder för att inte försämra ditt tillstånd vid sittrestriktioner.

När man får ett trycksår måste man alltid hitta vad som orsakat skadan och åtgärda problemet för att möjliggöra en läkning och undvika nya sår!

Dynor till rullstol och dusch/toalett

Fler alternativa dynor finns än de som hänvisas nedan.

- En välinställd Roho Quadro select dyna (i låst läge) i rullstolen. För personer som har svårt att sköta dynans inställningar kan en VicAir Adjuster dyna vara ett alternativ.
- Mjuk mjüksits/Roho hygiendyna alt geldyna på duschstolen. Roho Adaptor Pad/lågprofil på duschpall/bräda/i badkar.
- Mjuk dyna till toaletten (Helab, Swerenco).

Tips: Klistra på antihalkremsor om dynan inte ligger still.

Förflyttning

Om man förflyttas med glidbräda ska en glidmatta användas ovanpå för att skona såret, alternativt använd en lift. En glidmatta/handduk som skydd över hjulet kan vara bra vid förflyttning naken.



Blåsa/tarm

Se över toarutinerna! Fukt och läckage eller blöjor "i fall att" orsakar fuktskadad hud (MASD/IAD) eller infektioner. Vid stora problem med tarmtömmning/läckage finns irrigations-system (Peristeen/Navina/Qufora) som kan göra att man endast behöver tömma tarmen 3ggr/v. Barriär tvättlappar/krämer förebygger och läker mindre IAD sår, vid svårare fall rek behandling med Cavilon Advance Skin Protectant.

Näringstillskott

Vid trycksår behöver man ökat intag av energi, protein och vätska. Vid vätskande sår läcker protein ut ur såret och måste ersättas. Drink 3 flaskor Cubitan per dag, för att främja sår läkningen (innehåller arginin som främjar kärlbildning samt zink, vitaminer och protein).

Beställs av distriktssköterska/dietist på vårdcentralen.

Sluta att röka & snusa!



Sårbehandling

Omläggningssmetoden måste anpassas efter sårets utseende, lokalisering och kunskapen hos den som lägger om. Använd modern sårbehandling med förband som kan sitta i några dagar. Omläggningssfrekvensen bör vara 1-3 ggr/vecka, då dagliga omläggningar kyler ner sårbedden och försenar läkningen. Det är viktigt att läka såret inifrån och stoppa in förband i undermineringarna, annars kan såret läka fel!

Använd inte gamla metoder som gasvävskompresser, luftning och massage - då de förstör sår läkningen!

Fota, rita av och mät såret varje vecka och visa brukaren läkningen.

Sammanfattning

Trycksår är en av de vanligaste komplikationerna när man har en förlamning/nedsatt känsel. Blir man tillfälligt sängliggande eller om man använder en ortos alternativt protes drabbas man lätt av trycksår på ben och fötter.

Om du har kunskap om de ökade riskerna att drabbas av trycksår kan du lättare förebygga och reagera tidigt, innan en djupare skada uppstår.

För att få en fungerande sår läkning är det viktigt att behandlande personal är insatta i både personens patientgrupp och trycksår med modern sårbehandling samt att brukaren förstår orsak och verkan. Detta för att få maximal hjälp med problematiken som påverkar sår läkningen och för att förebygga nya sår i framtiden.

Se över förflyttningsteknik, positionering i säng, rullstol, näringsintag, omläggningssmetoder och framförallt hitta orsaken till såruppkomsten och åtgärda problemet! Använd hjälpmedel, restriktioner och modern sårbehandling med förbandsmaterial som anpassas efter sårets utseende och lokalisering.

För att få en optimal sår läkning måste sårbehandlingen även anpassas till brukarens livssituation och efter kunskapen hos de som behandlar.

Trycksår måste alltid avlastas för att kunna läka!

För dig som vill veta mer

För mer information rekommenderas boken:

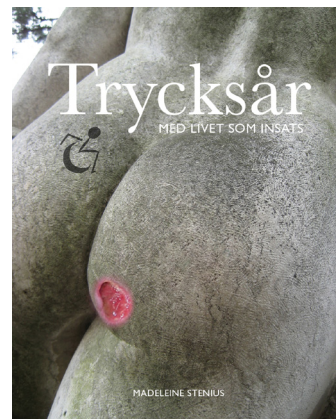
Trycksår - Med livet som insats
M.Stenius 2016
ISBN 978-91-639-0147-8

Boken riktar sig till alla som vill förebygga och läka trycksår med inriktning på personer som har någon form av rörelsenedsättning.

Boken säljes [HÄR](#)

Filmen Trycksårs-skolan kan ni titta på [HÄR](#)

Du som har en rörelsenedsättning är välkommen till Aleris Rehab Station Academys utbildningar om hur man förebygger och läker trycksår & MASD. För utbildning av assistenter, vård- och rehabpersonal se vårt kursutbud på hemsidan. [LÄS HÄR](#)



© Madeleine Stenius
Utbildningsansvarig
Aleris Rehab Station Academy
2023 (version 1, 2017)