

Trycksårsbehandling

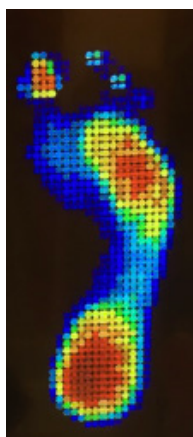
För personer med rörelsenedsättning som har trycksår på ben och fötter.

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!

Är det skorna som trycker?

Man behöver vanligtvis ett nummer större skor när man blivit förlamad än vad man hade tidigare, ibland kan det räcka att ta ur sulan.

Har du sår, avlägsna allt tryck i närheten! Använd sandaler eller be att få en remiss till en ortopedverkstad för att anpassa dina skor. Använder du aldrig skor kan rullstolens fotbåge orsaka mycket tryck på liten punkt, en fotplatta ger bättre tryckfördelning. Det kan även vara bra att polstra fotplattan med t.ex. ett äkta fårskinn som har en trycksårs-förebyggande effekt.



Observera att personer med nedsatt/ingen känsel som ordinerar högläge med benet vid sår på fötterna är i riskzonen att även utveckla trycksår i rumpen/sacrum. Avlasta benet istället i sängen med en kudde under allt lägg upp benet på en lägre pall med kudde på vid sittande. Kontrollera regelbundet hud-områden som utsätts för ökat tryck för att undvika nya sår.

Om du har trycksår under foten och förflyttar dig stående eller genom att skjuta ifrån med foten, behöver du ha avlastningsskor alt ha en kudde under foten.

Stödstrumpor

Har man trycksår på svullna fötter behövs stödstrumpor för att få en bättre läkning, en del tror felaktigt att det ger ökat tryck på såret. Har man korta ben och "tjocka" fötter kan stödstrumpor ge trycksår i både fotveck och knäveck. Behandling med pumpstövel kan då vara ett alternativ om inte specialsydda stödstrumpor fungerar.

Är foten utätroterad och ger ökat tryck på fotknölen i liggande?

Då kan du behöva använda en avlastningsstövel som motverkar både rotation av benet och droppfot samt att den avlastar hälen, ex Prevalon med kil (mjuk stövel) eller Body Armor med kil.

Har du spasticitet som gör att du får friktion på hälarna som ger återkommande blåsor?

Använd ett äkta fårskinn i sängens fotända för att förebygga eller använd avlastningsstövel ex MaxXcare Pro Evolution Heel (bild) som även kan användas i sittande och gående. Stick inte hål på blåsan, det ökar risken för infektion samt försenar läkningen!



Har du spasticitet som gör att din fot blir utåtvriden i skon vilket orsakar trycksår på fotens utsida?

Be att få en remiss till en ortopedverkstad för att få ett specialgjutet sili-koninlägg med inbyggd avlastning.



Har du återkommande förhårdnader på fötterna?

Har man diabetes och/eller ryggmärgsbräck kan man även drabbas av neuropatiska fotsår. Neuropati (nervpåverkan) ger domningar, nedsatt känsel och en försämrad svettning-förmåga som leder till att huden inte hålls fuktig. Detta leder till att man lättare får förhårdnader och hudsprickor.

Förhårdnaden ger även ökat tryck som kan leda till trycksår. Det är viktigt att man smörjer sina fötter dagligen, vid förhårdnader kan man använda DuoDerm/Compeed skavsårs-plåster för att mjuka upp och avlägsna förhårdnaden. Man behöver ha regelbunden medicinsk fotvård, fila/skär inte bort förhårdnader själv, då det kan leda till infektion.

Kontakta specialistmottagning för personer med diabetes fotsår/spinalklinik vid sår.

Strumpor med silikon häl (Erimed Heel Pad) /specialgjutna silikon inlägg med inbyggd avlastning kan även förebygga förhårdnader på hälarna och med det nya sår.



Vid infektionstecken

Begynnande infektioner kan oftast behandlas lokalt med antiseptiska förband, antibiotika rekommenderas endast vid infektion som går ner i djupare vävnad för att undvika resistensutveckling.

Rosfeber

När man har sår eller sprickor på fötterna finns en ökad risk att få rosfeber (bakteriell infektion). Svullna ben/fötter bidrar även till ökad risk. Rosfeber kan sprida sig snabbt och du måste söka vård akut för att få behandling med antibiotika då det i värsta fall leda till blodförgiftning (sepsis).

Symtom

- Intensiv och skarpt avgränsad rodnad som snabbt breder ut sig
- smärta och svullnad i det infekterade området
- feber, ibland kan även illamående och kräkningar förekomma.

Får du tryck av en ortos, protes eller gips?

Dessa material ger lätt tryck vid kanterna och måste många gånger polstras, speciellt på områden där man har nedsatt känsel.

- Avlasta huden från ortosen/protesen direkt när du upptäcker ett rött märke/trycksår samt kontakta din ortopedverkstad för justering.
- Har man som förlamad brutit ett ben måste man ha polstring och avlastning då trycket ökar på hälen. Man behöver även tätare kontroller då man inte känner smärta och ortosen/gipset glider ner vid svullnad och ger lätt trycksår.

Sårbehandling

Omläggningssmetoden måste anpassas efter sårets utseende, lokalisation och kunskapen hos den som lägger om. Använd modern sårbehandling med förband som kan sitta i några dagar. Omläggningens frekvensen bör vara 1-3 ggr/vecka, då dagliga omläggningar kyler ner sårbedden och försenar läkningen. Använd inte gamla metoder som gasvävskompresser, luftning och massage - då de förstör sår läkningen! Avlastning är av största vikt!

Vid trycksår behöver man ökat intag av energi, protein och vätska. Vid vätskande sår läcker protein ut ur såret och måste ersättas. Drick 3 flaskor Cubitan per dag vid trycksår i kategori 3-4, för att främja sår läkningen. Beställs av distriktssköterska/dietist på vårdcentralen.

Vid snabb reaktion och åtgärd kan du stoppa ett djupare trycksår!

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 uppstått.

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 lokalisation.

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:

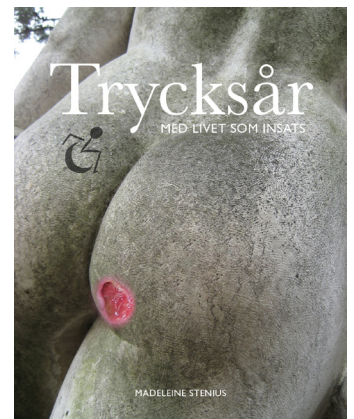
**Trycksår
- Med livet som insats**
M.Stenius 2016
ISBN 978-91-639-0147-8

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)