

Trycksår

Att förebygga trycksår för dig med rörelsenedsättning.

Vad är ett trycksår?

Ett trycksår är en skada i huden och underliggande vävnad orsakad av tryck eller skjuv, eller en kombination av dessa. Högt tryck och/eller långvarigt tryck leder till muskelskada samt syre- och näringsbrist i vävnaden vilket orsakar trycksår.

Trycksår uppkommer i de allra flesta fall över ett benutskott, vanligast vid sittbenen, höfter, sacrum (korsben), fotknölar och hälar.

Vilken roll spelar rörelsenedsättningen?

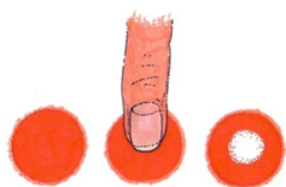
En neurologisk skada/sjukdom som exempelvis ryggmärgsskada, hjärnskada och MS medför mer eller mindre omfattande funktionsnedsättning som innefattar nedsatt/ingen känsel, muskelförtvinning, skeletturkalkning, nedsatt rörlighet i olika omfattning och inkontinens. Samtliga av dessa nedsättningar var för sig och i kombination ger ökad risk för trycksår. Kort sagt spelar skadan/sjukdomen stor roll för risken att utveckla trycksår.

Att förebygga trycksår och reagera i tid är av största vikt för att kunna åtgärda problemet så snabbt som möjligt och för att minska inskränkning av vardagslivet.

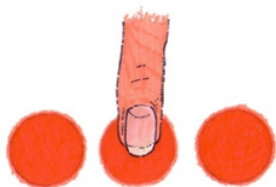
Hur vet jag att jag har ett trycksår?

Ett rodnad område som inte bleknar vid avlastning, räknas som ett trycksår kategori 1. Det kan vara svårt att förstå att man har ett sår när huden fortfarande är hel. Avlasta området då det annars snabbt förvärras om det fortsätter att utsättas för tryck.

Gör ett trycktest för att se om det röda märket är ett sår. Pressa pekfingeret mot området en kort stund.

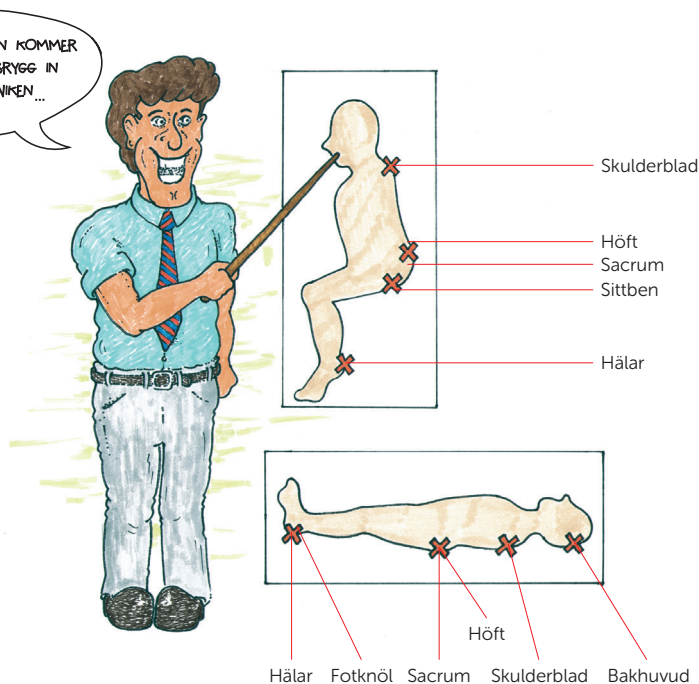


Blir märket vitt när fingret avlägsnas är det bara en varningssignal.



Blir det rött är det ett trycksår i kategori 1.

UNDER NÄTTEN KOMMER EN TRYCKSÅRSRYGG IN FRÅN BOTTENVIKEN...



Hur förebygger jag trycksår?

Dagliga hudinspektioner och agera med avlastning direkt då du upptäcker en rodnad är A och O för att slippa sår. Se regelbundet över din förflyttningsteknik och dina/ditt behov av avlastande hjälpmedel, exempelvis madrass, dyna till rullstolen och duschstol/toalett. Behöver du ha ett glidtyg/glidmatta, antihalk eller en hälavlasare?

Se över hur lång tid i sträck du sitter och försök få in naturliga avlastningstider under dagen. Ibland kan det räcka att ändra läge i rullstolen regelbundet, små justeringar ofta är bättre än en stor sällan!

Vid trycksår i sittregionen gäller sittrestriktioner för rullstolsburna personer. Åtgärda eventuella inkontinensproblem så bra som möjligt, fuktig hud går lättare sönder.

Förebyggande åtgärder

Ät allsidigt och försök hålla en hälsosam vikt. Både undervikt och övervikt har negativ inverkan på sår. Om du har fått en rodnad/sår är den enskilt viktigaste åtgärden vid alla trycksår att avlasta området, detta utan att öka trycket och riskera trycksår på andra ställen på kroppen.

Du måste även hitta vad som orsakat skadan och åtgärda det för att inte drabbas av samma skada igen.

När ska jag söka sjukvård?

Du ska söka sjukvård om du;

- är osäker på om dina hjälpmedel är rättinställda eller utslitna
- behöver hjälp att hitta strategier för avlastning
- misstänker att du håller på att få eller har fått ett trycksår
- har ett sår sedan tidigare som inte läker
- har ett sår och får feber eller misstänker sårinfektion av annan anledning.

Om du blir sängliggande

Tänk på att du behöver behandlas som en högriskpatient, vilket kan missas på sjukhus då de vanligtvis tror att det bara innefattar personer över 65 eller undernärda. Du kan behöva en behandlande madrass efter en operation eller vid långvarigt sängläge. Undvik skjuv och friktion som kan orsaka sår när du sitter med uppfälld huvudända och hasar ner i sängen.

**Ändra läge ofta både i säng och i rullstol!
Många små justeringar ofta är bättre än en stor sällan.**

Sammanfattning

Trycksår är en av de vanligaste komplikationerna när man har en förlamning/ nedsatt känsel. Att få ett trycksår i sittregionen som rullstolsburen kan leda till stora inskränkningar av vardagslivet eftersom långvarig avlastning i säng är det som krävs för att såret ska läka. Att hitta strategier för daglig hudinspektion och att avlasta vid första tecken på rodnad kan förhindra långvarigt lidande.

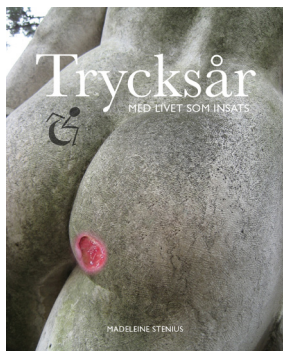
För dig som vill veta mer om trycksår

För mer information rekommenderas boken och filmen Trycksårs-skolan. Trycksår - Med livet som insats, (se nedan) som finns på universitetsbibliotek och säljes på Aleris Rehab Station [HÄR](#)

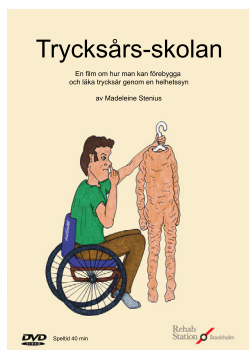
Filmen Trycksårs-skolan kan ni titta på [HÄR](#)

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

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](#)



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



Dvd:n Trycksårs-skolan
M. Stenius 2015. 40 minuters utbildningsfilm (utan sårfoto) samt åtta korta instruktionsfilmer.



Positionering i 30 graders sidoläge med max 30 graders höjd huvudända. Avlastar sacrum, höfter och hälar bäst. Använd kuddar eller täcket som stöd och tryckavlastning.



Kan man inte ligga på sida kan man använda kilkuddar under madrassen för att få ett tiltat rygggläge.



Glöm inte att avlasta hälarna!

© Madeleine Stenius
Utbildningsansvarig
Aleris Rehab Station Academy
2023 (version 1, 2016)