



## Ärrvård efter skada eller operation

### Smörj

- Börja smörja in ärrret när stygnen är borttagna, såret är torrt och det inte finns en beläggning på sårytan.
- Använd en fetthaltig baskräm i början. Senare kan du byta till en lättare kräm.
- Smörj in ärrret minst två gånger om dagen och alltid efter att du tvättat dig.
- Massera in krämen på ren, torr hud tills krämen har upptagits av huden.

Ärrret behöver smörjas in under flera månaders tid, eftersom det torkar mer än den övriga huden. Insmörjningen mjukar upp ärrvävnaden och minskar på spändheten och klådan.

### Massera

- Börja massera huden kring ärrret, när såret har läkt.
- Använd fingrarna eller handflatan när du masserar.
- Massera ärrret så att huden rör sig i olika riktningar.
- Du kan också försöka lyfta upp ärrret, som om du nöp i det.

Det lönar sig att massera ärrret, så att det blir så elastiskt och rörligt som möjligt i relation till de närliggande vävnaderna.

Det finns en film på [www.halsobyn.fi](http://www.halsobyn.fi) där man letar upp "egenvård av ärr".

### Tänj

- Börja tänja ärrområdet så fort som möjligt.
- Tänj ärrområdet i de riktningar där du känner en spänning.
- Gör tänjningarna i en lugn takt och undvik ryckiga rörelser. Ärrret reagerar på bästa sätt på en långvarig tänjning.
- Låt din andning flöda fritt under tänjningen.

Det är bra att välja tänjningsrörelserna på basis av var ärrret finns. Vid behov kan du få tips för detta av en yrkesutbildad person inom hälsovården.

Fortsätt med dagliga tänjningar så länge du känner spänningar i ärrområdet.

## Rör på dig

- Du kan motionera, trots att du känner obehagliga förnimmelser i ärrområdet. Motion minskar oftast på dem.
- Diskutera vid behov med en yrkesutbildad person inom hälsovården om inledandet av en motionshobby.

Motionering ökar vällusten och positivt tänkande hjälper dig att orka.

## Skydda ärret mot solen

- Skydda ärrområdena mot solen i minst 6-12 månaders tid, eftersom ärrvävnaden lätt blir bränd.
- Skydda huden med kläder eller använd solskyddskräm, vars skyddsfaktor är minst 50.

Om du solar dig, kan ärrområdet bli permanent missfärgat eller fläckigt

## Vänj ärret vid beröring

Ibland kan du ha en märklig känsla i ärret eller så kan det vara extra känsligt. Därför är det viktigt att vänja området vid olika slags förnimmelser.

- Börja med att röra ärret lätt när du till exempel smörjer in det, trots att det kan kännas obehagligt.
- Rör ärret med olika slags material, till exempel en handduk eller mjuk borste.
- Du kan vänja ärret vid varm och sval beröring med hjälp av vatten.
- Det lönar sig också att vänja ärrområdet vid andra människors beröring.

Det är viktigt att du vänjer dig vid de förändringar som ärret orsakar i din kropp, så att ärret inte stör dig och påverkar ditt dagliga liv.