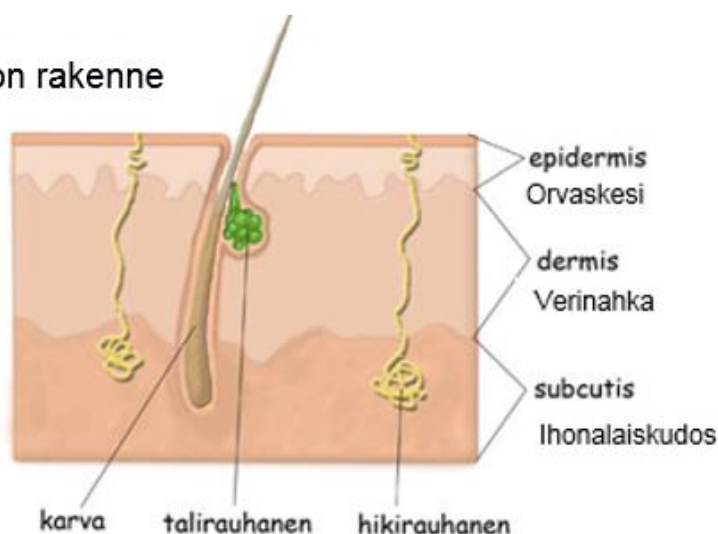


Arven hoito

- Arpihoito alkaa hyvästä haavan ja turvotuksen hoidosta. Noudata niistä saamiasi ohjeita.
- Arven kypsyminen on prosessi, jossa keho tuottaa haavaan uusia kollageenikuituja muodostuen vähitellen arveksi. Normaalisti arven kypsyminen saavuttaa lopullisen tuloksen 1-1,5 vuoden kuluessa. Arven muodostuminen ja kypsyminen on yksilöllistä.
- Arven kypsymiseen voi liittyä punoitusta, kutinaa, arven kohoamista, kovenemista tai kosketusarkuutta. Terve iho on aina elastisempaa kuin arpi.
- Ompeleiden poiston jälkeen, kun haava on kuiva eikä eritä, aloita arven **perusrasvaus** ja **napakka hieronta** arven pehmittämiseksi. Hieronta lisää eri kudosten välistä liikkuvuutta, joka pehmittää, tasoittaa ja häivyttää arpea sekä vähentää yliherkkyyttä ja riskiä arven liikakasvuun. Aloita hieronta arven ympäriltä ja etene kohti arpea. Kun ompeleiden poistosta on 1-2 vk, hiero napakasti myös arven päältä eri suuntiin ilman rasvaa. Mikäli arven seutu on tällöin vielä kuiva, voit rasvata arven hieronnan loppuksi. Toteuta arpihoito **kaksi kertaa päivässä, ainakin muutaman minuutin ajan**. Jatka arven hierontaa, kunnes arpi on pehmeä, joustava ja vaalentunut, **vähintään 3 kk ajan**.
- Suojaa arpi auringon UV-säteilyltä palamisen ehkäisemiseksi, kunnes arpi on vaalentunut.
- Mikäli arpi on rasvauksesta ja hieronnasta huolimatta tiukka, kiristävä ja / tai kasvaa voimakkaasti, voi olla kyse arven liikakasvusta. Kiristävä ja tiukka arpi saattaa rajoittaa liikkuvuutta sekä aiheuttaa toiminnallisen haitan. Apteekista tai toimintaterapeutilta saat tarvittaessa lisää tietoa erilaisten arvenhoitotuotteiden ja -menetelmien käytöstä.

Ihon rakenne



kuvan lähde: http://www.solunetti.fi/fi/histologia/ihon_kerrokset/

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.