

Arven hoito

Arven hoito alkaa hyvästä haavan ja turvotuksen hoitamisesta. Arven paraneminen on yksilöllistä ja parantuminen kestää jopa 1-1,5 vuotta. Terve iho on arpea joustavampaa. Arven muodostumisen aikana voi esiintyä punoitusta, kutinaa, arven kohoamista, kovenemista tai kosketusarkuutta.

Rasvauksella pehmitetään arpikudosta ja vähennetään kiristystä ja kutinaa. Arven hieronnalla vaikutetaan eri kudosten väliseen liikkuvuuteen, joka tasoittaa, pehmittää ja häivyttää arpea sekä vähentää yliherkkyyttä ja riskiä arven liikakasvuun. Aloita arven rasvaus ja hieronta ompeleiden poiston jälkeen, kun haava on kuiva eikä eritä.

Arven liikakasvua voi esiintyä joillakin, jolloin arpi voi olla tiukka, kiristävän tuntuinen tai kasvaa voimakkaasti ylöspäin (pullottaa). Tällainen arpi rajoittaa helposti liikkuvuutta ja aiheuttaa toiminnallista haittaa. Erilaisista arvenhoitotuotteista tai –menetelmistä voit kysyä neuvoa apteekista tai terveydenhuollon ammattilaiselta.

Toisinaan arpi saattaa olla kosketusherkkä. Tällöin on hyvä totuttaa aluetta erilaisille tuntemuksille. Arpea voit koskettaa aluksi kevyesti, esimerkiksi perusvoiteen avulla, vaikka se tuntuisi epämiellyttävälle. Jatkossa voit koskettaa arpea erilaisilla materiaaleilla, esimerkiksi erilaisten kankaiden tai pehmeän harjan avulla. Suihkun aikana voit kokeilla eri lämpötiloja arven alueelle. Arven aiheuttamiin muutoksiin kehossasi on hyvä tottua, jotta arpi ei häiritse ja vaikeuta toimintaasi. Liikuntaa voit harrastaa normaalisti arven eri tuntemuksista huolimatta. Liikkuminen tuo mielihyvää ja se auttaa positiiviseen ajatteluun ja jaksamiseen.

Suojaa arpi UV-säteilyltä palamisen ehkäisemiseksi 6-12 kk ajan. Käytä aurinkovoidetta, jonka suojakerroin on vähintään 50 tai peitä iho vaatteella, kunnes arpi on vaalentunut.

Arven rasvaus

Rasvaa arpea ompeleiden poiston jälkeen, kun haava on kuiva eikä eritä. Käytä alussa rasvapitoista perusvoidetta ja myöhemmin kevyempää perusvoidetta. Rasvaa arpea kaksi kertaa päivässä ja aina pesun jälkeen. Laita rasvaa puhtaalle ja kuivalle iholle. Jatka hierontaa, kunnes rasva on imeytynyt. Arpi on kuivempaa kuin muu iho, joten jatka rasvausta usean kuukauden ajan.

Arven käsittely

Aloita arpea ympäröivän ihon käsittely ompeleiden poiston jälkeen, kun haava on kuiva eikä eritä. Käsittelyn voit tehdä sormilla tai kämmenellä. Toteuta arven käsittelyä niin kauan, kunnes arpi on pehmeä, joustava ja vaalentunut (vähintään 3 kk).

- Tee käsittely kaksi kertaa päivässä muutaman minuutin ajan.
- Hiero aluksi ilman rasvaa arven ympäriltä ja etene kohti arpea.
- Hiero arven päältä, kun ompeleiden poistosta on 1-2 viikkoa.
- Käsittele arpea ilman rasvaa jokaiseen suuntaan arven suuntaisesti, poikittain arven yli, kiertoliikkeellä sekä arpea kohottamalla.
- Hiero käsiteltävää aluetta niin, että iho liikkuu sormien mukana.
- Käsittele voimakkaammalla otteella, mitä syvempää kerrosta haluat käsitellä.
- Toista käsittely rasvan kanssa.



Liikuta arpea ylös-alas, sivulta sivulle ja pyörivin liikkein.



Nosta arpea sormilla nipistämällä.