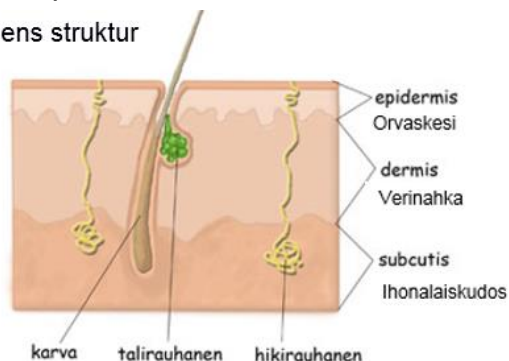


Ärrbehandling

- Behandling av ärr börjar med en god behandling av såret och svullnaden. Följ de anvisningar som du får.
- Ärrmognaden är en process, under vilken kroppen producerar nya kollagenfiber i såret, vilka så småningom bildar ett ärr. Normalt uppnår ärrmognaden sitt slutliga resultat inom 1-1,5 år. Det är individuellt hur ärr bildas och mognar.
- Ärrbildningen kan orsaka rodnad, klåda, upphöjningar ovanför huden, förhårdnader eller ärr beröringskänsligt. Frisk hud är alltid mer elastisk än ett ärr.
- Efter att stygnen tagits bort, då såret är torrt och inte utsöndrar vätska, kan du börja smörja in ärrret **med vanlig hudkräm och massera ärrret stadigt för att mjuka upp det**. Massage ökar rörligheten mellan olika vävnader, vilket mjukar upp, utjämnar och tonar bort ärrret samt minskar överkänslighet och risken för ärrövertväxt. Börja massera runt ärrret och gå vidare mot själva ärrret. Efter 1-2 veckor då stygnena har tagit bort från du även stadigt massera på ärrret i olika riktningar utan hudkräm. Om huden är torrt kan du använda hudkräm i slutet av massage. Behandla ärrret **två gånger om dagen, åtminstone under några minuter**. Fortsätt att sköta ärrret **i minst 3 månaders tid**, då ärrret är mjukt, elastisk och ljus.
- Skydda ärrret från solens UV-strålning under cirka ett halvt år tills det har ljusnat för att förebygga att huden bränns.
- Om ärrret är spänt, stramt och/eller det växer kraftigt, kan det vara fråga om ärrövertväxt. Ett stramt och spänt ärr kan begränsa rörligheten och orsaka ett funktionellt men. Vid behov får du mer information om användningen av olika ärrbehandlingsprodukter och -metoder från apoteket eller av en ergoterapeut.



hudens struktur



bildkälla: http://www.solunetti.fi/fi/histologia/ihon_kerrokset/

Det finns en video om instruktioner på webbsidan hoito-ohjeet.fi med namnet: [Ärrbehandling video](#)

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.