

## Arven käsittelyohje

**Käsittelyn tarkoituksena on parantaa arven liikkuvuutta ja vähentää mahdollisia arvesta aiheutuvia haittoja.**

Kiinnittynyt arpi voi aiheuttaa kipua ja haitata liikkumista sekä arpi voi myös olla kosmeettinen haitta.

Arven käsittely vähentää arven kiinnikkeiden muodostumista sekä pehmittää, tasoittaa ja vaalentaa arpea.

Arven käsittelyä voi tehdä mille tahansa arvelle.

### Käsittely

Käsittely aloitetaan arven parannuttua, kun haava ei enää eritä ja iho on umpeutunut.

Arpea olisi hyvä käsitellä joka päivä.

Aloita käsittely aina kevyesti.

Päivittäinen rasvaus pehmittää arpikudosta ja vähentää arven kiristystä ja kutinaa.

Päivittäistä käsittelyä kannattaa jatkaa niin kauan, kun arven alueella tuntuu kiristystä.

Käytä arven käsittelyssä aluksi rasvapitoista perusvoidetta.

Myöhemmin voit siirtyä kevyempiin voiteisiin.

Käsittele arpea ja sen ympäröivää ihoa sormenpäillä tai kämmenillä.

Käsittelyn voi aloittaa tarvittaessa kauempaa ja pikkuhiljaa siirtyä lähemmäs arpea.

Esimerkkejä arven käsittelyyn:

- sormenpäillä pyörivin liikkeen pituussuuntaan, venytä samalla arpea
- työntäen poikittaissuuntaan
- arpea nostamalla
- ihoa liu'uttamalla

Voit myös hieroa arpeasi muulla tavoin.

Tärkeää on, että iho liikkuu sormien mukana.



**Huomio:** iho saattaa punoittaa hieronnan jälkeen, mutta käsittelystä ei saa tulla kipua.

## Muuta huomioitavaa

Jos arven kanssa ilmenee ongelmia, ota yhteyttä fysioterapiaan tai toimintaterapiaan.