



Ohje

17.8.2023

Arven käsittelyohje

Käsittelyn tarkoituksena on parantaa arven liikkuvuutta .

Arven käsittely vähentää arven kiinnikkeiden muodostumista
sekä pehmittää,

tasoittaa

ja vaalentaa arpea.

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

Arven käsittelyä voi tehdä mille tahansa arvelle.

Käsittely

Käsittely aloitetaan haavan 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 liikkein 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.

Lisätietoa arven käsittelystä:

- www.terveyskyla.fi - kuntoutumistalo - kuntoutujalle - ihon ongelmat - arven itsehoito-opas
- QR-koodi arven itsehoito-oppaaseen:

**Muuta huomioitavaa**

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

Asiakirja loppuu tähän.