AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan behandler du dit ar

Ved en operation skæres der gennem flere hudlag. Disse lag vokser sammen igen, når såret heler. Hvert lag består af mange fibre. Efter operationen ligger disse fibre på kryds og tværs af hinanden.

Du kan ensrette fibrene ved hjælp af øvelser, så arret ikke bliver stift og ubevægeligt. Lav dog først øvelserne, når sårskorperne er faldet af, og såret er helt lukket.

DU KAN GØRE ARRET MERE SMIDIGT

Ved at lave disse 3 øvelser, kan du få:

- bedre bevægelighed af arret
- mindre spænding og hævelse i det opererede område
- færre smerter
- bedre blodgennemstrømning og ledning af nervesignaler.

Lav øvelserne på tør hud uden creme. Det er vigtigt, at arret er helet helt op, og at siderne ikke trækkes fra hinanden.

Udfør øvelserne 1-2 gange dagligt, og fortsæt indtil arvævet er smidigt og ikke generer dig mere.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

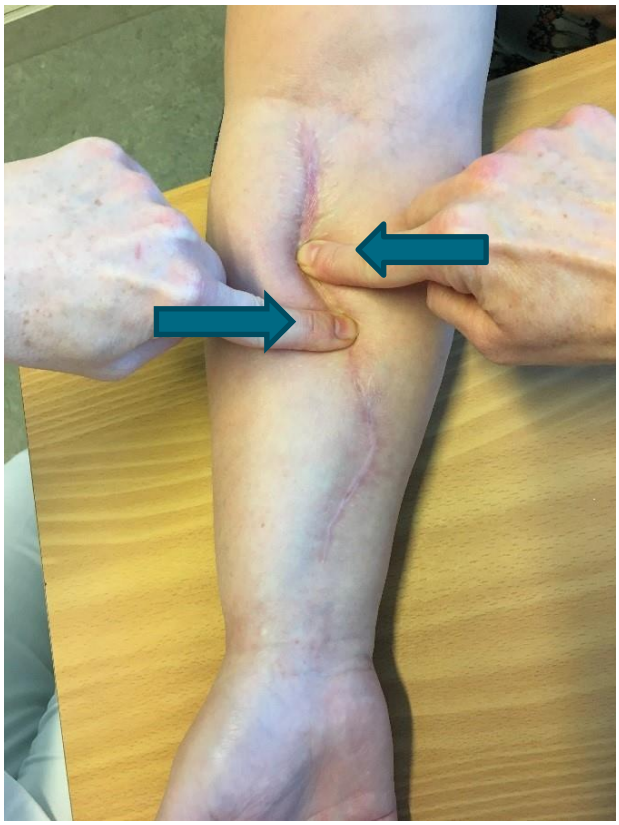
Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted
Tlf. 97 65 00 60

SÅDAN GØR DU

Øvelse 1 Tværmassage

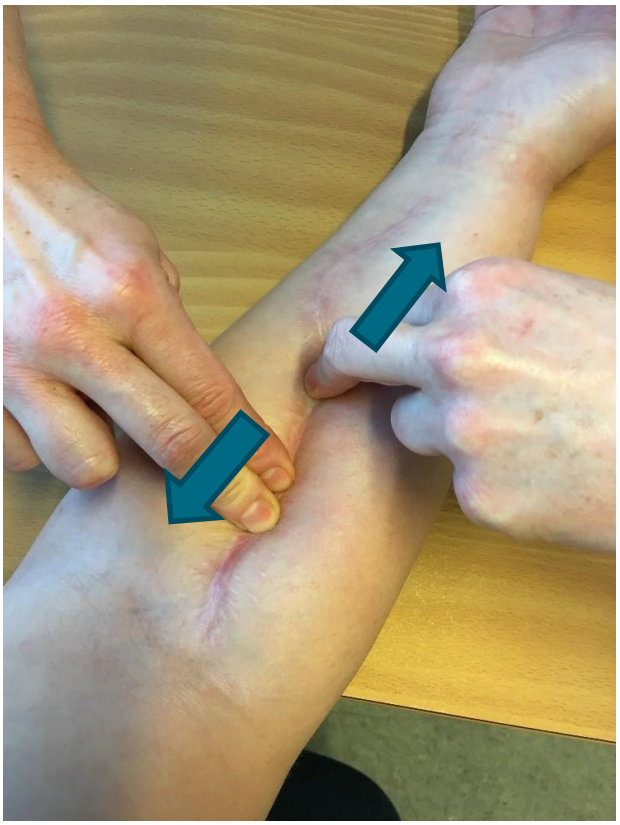


Placér en finger på hver side af arret, og skub det fra side til side som et Z.

Gør dette 10 gange af 5 sekunders varighed.

...fortsættes

Øvelse 2 Længderetning



Sæt to fingre på arret, og træk dem fra hinanden i arrets længderetning.

Gør dette 10 gange af 5 sekunders varighed.

Øvelse 3 Cirkulær massage

Tryk ned på arret, og massér i cirkulære bevægelser. Arbejd hele arret igennem.

Andre gode råd

Dæk arret med plaster eller solcreme med høj faktor det første års tid efter operationen, for at beskytte arrets sarte hud.
Hvis arret er meget følsomt, kan du hærde det ved at stryge fx en neglebørste hen over det.

Creme
Det er en god idé at smøre arret med en fed creme efter øvelser eller bad.

Plaster
Der findes forskellige former for