

KYS
Fysiatria 141505

Arven hoito-ohje

Aloita arven rasvaus, kun tikit on poistettu ja haava on kuiva, eikä eritä. Käytä aluksi rasvapitoista perusvoidetta siirtyen myöhemmin kevyempiin voiteisiin. Hiero rasvaa kevyesti puhtaalle, kuivalle iholle, kunnes rasva on imeytynyt. Arpi tarvitsee rasvausta usean kuukauden ajan, koska se kuivuu muuta ihoa enemmän. Rasvaus myös pehmentää arpikudosta ja vähentää sen kiristystä ja kutinaa. Aloita arven ympäristön kevyt hieronta haavan täysin parannuttua. Voit käyttää hierontaa sormia tai kämmentä. Hiero arpea liikuttaen sitä eri suuntiin. Voit myös yrittää nostaa arpea alustalta, ikään kuin nipistämällä. (Kuva; Terveyskylän kuntoutumistalon ”arven käsittely”)

Arpea kannattaa hieroa ja venyttää, jotta se tulee mahdollisimman joustavaksi ja liikkuvaksi. Venytä arpea erityisesti niihin suuntiin, jossa tunnet kiristystä. Venytä rauhallisesti ja pitkäkestoisesti.

Joskus arpi voi tuntua oudolta tai herkistyä. Tällöin voit totuttaa arpialuetta erilaiselle kosketukselle esim. erilaisten materiaalien avulla tai lämpimän/viileän veden avulla.



Kypsyessään arpi vaalenee vähitellen ja laskeutuu ympäröivän ihon tasolle. Prosessi on yksilöllinen kestäen useita kuukausia. Jos arpi on pitkään tumman punakka, kasvaa korkeutta ja kutisee tai kirvelee, on kyseessä arven liikakasvu. Ole tällöin yhteydessä hoitavaan lääkäriin tai toimintaterapeuttiin. Aktiivisen arven kypsymistä voidaan nopeuttaa silikonihoidon avulla.

Lähde: Terveyskylä, Haavatalo: tuore arpi , kypsyvä arpi