

# Arvævsbehandling

*Fysioterapi og Ergoterapi*

*Patientinformation*

Fysio- og Ergoterapi

# Information

Arvæv der ikke bearbejdes kan give smerter og hindre fri bevægelse. For at få et arvæv, som bliver smidigt og forskydeligt i forhold til den underliggende hud, skal du bearbejde dit arvæv.

## **Når sting eller clips er fjernet og såret er helet:**

Væn arret til berøring ved hjælp af faste tryk på arret, evt. lette klap med et par fingre.

## **Ca. 3 uger efter operationen:**

Masser arret med et par fingre, stryg på langs af arret. Undgå at trække arret fra hinanden. Det må ikke gøre ondt, når du arbejder med arvævet.

Hvis huden er tør kan du anvende fugtighedscreme uden parfume.

## **5 uger efter operationen:**

Begynd at arbejde mere med vævets smidighed og forskydelighed i forhold til den underliggende hud. På dette tidspunkt må det godt føles som en sviende, stikkende smerte, når du arbejder med vævet.

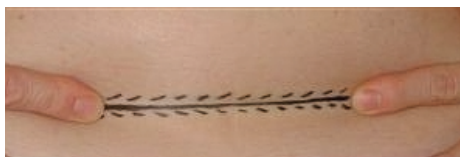
Huden skal være tør og uden creme.

# Arvævsbehandling

Sæt en finger i hver sin ende af arret og træk i arret, så det trækkes længere.

Hold trækket i op til 1 minut.

Gør det samme med et lille stykke af arret, fortsæt til du har arbejdet hele arret igennem.



Tag fat omkring arret med tommel- og pegefingre og lav vrid som et S på arret.

Forsæt med at behandle arvævet 5-10 minutter, hver dag indtil arvævet er smidigt og forskydeligt i forhold til det underliggende væv.



Kolding Sygehus  
Fysio- og Ergoterapi  
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding  
Tlf. 7636 2832

### **Kommentar, ris og ros.**

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

[www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503](http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503)