

Arpikudoksen itsemobilisointi keisarileikkauksen jälkeen

Noin 1–3 vuorokautta leikkauksen jälkeen haava voi punoittaa, kuumottaa sekä turvottaa. Tämä on luonnollinen osa tulehdusprosessia, jolloin keho pyrkii puhdistamaan haavan, jotta seuraava vaihe, eli kudoksen uusiutuminen, voi alkaa. Noin 3–4 viikon kuluttua haavan päälle muodostuu rupi ja kun tämä on irronnut, se jättää jälkeensä hieman punertavan arven. Arpi kasvaa kokonaan kiinni noin vuodessa, vaikka suurimmat näkyvät muutokset esiintyvät kolmen ensimmäisen kuukauden aikana.

Kun keho paranee viillosta, arpikudosta muodostuu kaikilla tasoilla kohdun ja ihon välille. Joskus saattaa muodostua myös arpikudosta näiden tasojen väliin, tätä kutsutaan ”kasvettumaksi”. Aina näitä ei kuitenkaan näe tai tunne, mutta joillekin tällaiset kasvettumat voivat aiheuttaa ongelmia. Vähentääkseen kasvettumien riskiä, voit noudattaa alla olevia neuvoja ja käsitellä arpiasi.

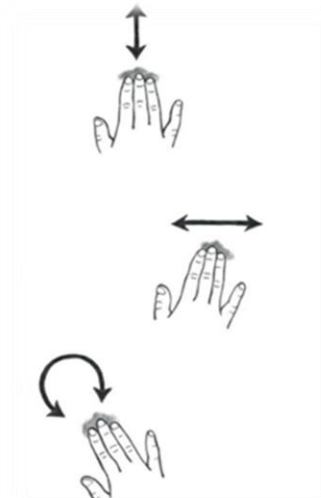
Arpikudoksen itsemobilisoinnin voi aloittaa, kun arpi on parantunut kunnolla, tavallisesti 3–6 viikkoa keisarinleikkauksesta. Voi hellävaraisesti mobilisoida ihoa arven ympäriltä aikaisemminkin. Mobilisointi tapahtuu hitaasti ja toistuvalla liikkeellä. Sormien ei tulisi liikkua iholla, sen vuoksi otteen täytyisi olla riittävän luja. Mobilisointia suositellaan harjoittamaan niin usein kuin mahdollista.

Voit aloittaa arpien mobilisoinnin myös silloin, kun leikkauksesta on kulunut pidemmän aikaa, jopa useampi vuosi. Yleensä mitä pidempi aika toimenpiteestä on kulunut, sitä kauemmin kestää ennen kuin huomaa mobilisoinnin tuloksia.

Ennen ompeleiden poistamista

Ihon tunnustelemisen haavan ympäriltä voi aloittaa heti leikkauksen jälkeen, kunhan haavan ei kosketa suoraan, vaan antaa sen parantua rauhassa.

- Aloita ihon hierominen kevyesti ja pehmeästi rinnan ja kylkiluiden ympäriltä
- Vedä sen jälkeen sormillasi vatsan yli hyväilevin liikkein, mutta pidä 10 cm:n etäisyys arvesta
- Kosketuksella on positiivinen vaikutus ihon ja kudosten elastisuuteen, verenkiertoon ja hermostoon

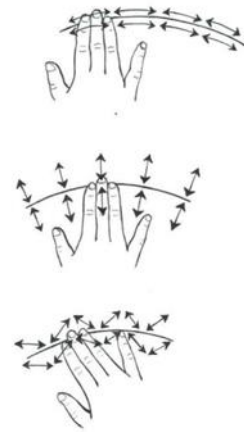




Ompeleiden poistamisen jälkeen

Voi alkaa koskettaa haavan ympärillä olevaa ihoa sekä itse arpea varovaisesti, kun ompeleet on poistettu ja haava on kasvanut yhteen ja näyttää hyvältä.

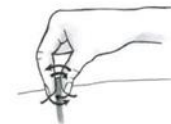
- Hiero/kosketa ensin ihoa yläpuolelta noin 10 cm arvesta ja lähesty sitten varovasti arpea
- Kosketa ihoa varovasti leveällä otteella kolmella keskisormella
- Toista 5–7 kertaa edestakaista liikettä, siksakkisesti ja kiertävissä liikkeissä molempiin suuntiin
- Voit aloittaa arven koskettamisen sen reunoista
- Kosketa arpea aluksi hyvin hellävaraisesti eri suuntiin
- Arven mobilisointia voi hyödyllisesti suorittaa päivittäisen suihkun yhteydessä, tämä tuo lisää tehoa mobilisointiin veden lämmön ansiosta



Kun haava on parantunut

Voit aloittaa hieman intensiivisemmällä arpien mobilisaatiolla n. 3–6 viikon kuluttua. Hoito voidaan aloittaa, kun haava on täysin kiinni, arpi on siisti, iho on kunnossa ympäriltä ja arpi seuraa ihoa vedettäessä kaikkiin suuntiin.

- Voit jatkaa mobilisointia entiseen tapaan, mutta nyt voit alkaa painaa ihoa kevyesti samaan aikaan
- Voit alkaa nostaa ihoa hellävaraisella pinsettiotteella ja rullata ihoa sormiesi välissä
- Jos iho tuntuu hauraalta, on parempi käyttää leveämpää ja pehmeämpää otetta
- Arven koskettaminen saattaa vielä tuntua epämukavalta, toisaalta arven on totuttava kosketukseen
- Kuten aikaisemminkin, voit mobilisoida arpea suihkuun tai saunan yhteydessä saadaksesi hyötyä lämmöstä mobilisoinnin tehokkuuteen



Kuvat: Camut, M. 2016. Vatsan alueen leikkausarpien hoitaminen. Teoksessa Tuokko, J. Liiku läpi raskauden.
Lähde: Rajapuro, C. 2018. Opinnäytetyö: Sektioarven fysioterapia – Opas sektiolla synnyttäneille äideille toipumisen tueksi. LAMK.



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue