



## Egenmobilisering av ärrvävnad efter kejsarsnitt

Till en början, ca 1–3 dagar efter kejsarsnittet, kan såret bli rött, varmt och svullet. Detta är en naturlig del i inflammationsprocessen där kroppen försöker rena såret så att följande skede kan påbörjas, nämligen nybildandet av vävnad. Efter ca 3–4 veckor har det bildats en sårskorpa över såret och efter att sårskorpan fallit bort så lämnar den ett lätt rodnat ärr efter sig. Det tar ca ett år innan ärrret slutligen har växt ihop helt ordentligt, även om de största synliga skillnaderna sker under de tre första månaderna.

När kroppen läker från snittet bildas ärrvävnad på alla nivåer mellan livmodern och huden. Ibland bildas även ärrvävnad mellan de olika nivåerna, vilka kallas för "sammanväxningar". De behöver varken synas eller kännas, men hos en del kan dessa sammanväxningar skapa problem. För att minska risken för att detta händer så kan du ha nytta av att följa råden nedan och arbeta med dina ärr.

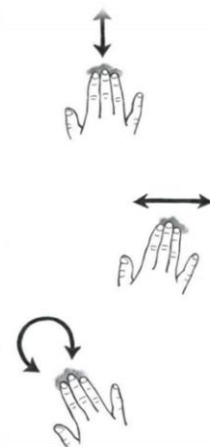
Egenmobilisering av ärrvävnad kan man börja med efter att ärrret läkt ordentligt, vanligtvis 3–6 veckor efter kejsarsnittet. Man kan mobilisera huden lätt runt omkring ärrret tidigare än så. Mobiliseringen görs långsamt och i en kontinuerlig rörelse. Fingrarna skall inte glida på huden utan du arbetar med ett fast grepp. Mobiliseringen rekommenderas göras så ofta som möjligt.

Du kan börja arbeta med dina ärr även om det gått lång tid sedan ingreppet, t.o.m. flera år. Generellt tar det längre tid innan du märker resultat ju längre tid sedan ingreppet som har gått.

### Innan stygnen tagits bort

Man kan börja röra om huden runt omkring såret genast efter snittet så länge man inte rör såret direkt, utan låter det läka i lugn och ro.

- Börja massera huden lätt och mjukt kring bröstkorgen och revbenen
- För sedan fingrarna över magen i en smekande rörelse, men håll 10 cm avstånd från ärrret
- Beröringen har en positiv inverkan på huden och vävnadernas elasticitet, cirkulation och nervsystem

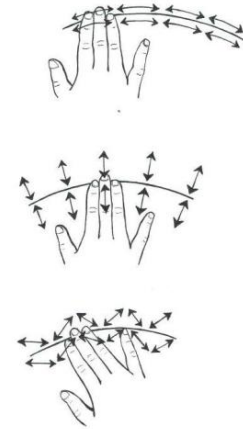




## Efter att stygnen tagits bort

Man kan börja beröra huden kring såret, samt själva äret försiktigt efter att man tagit bort stygnen och såret tagit ihop och ser snyggt ut.

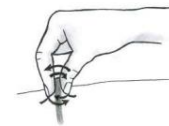
- Massera/ berör först huden ca 10 cm från äret som ovan, och närma dig sedan försiktigt äret
- Rör huden försiktigt med ett brett grepp med de tre mellersta fingrarna
- Upprepa 5–7 ggr i rörelser fram och tillbaka, sicksack och i cirklande rörelser åt båda hållen
- Du kan börja beröra äret ute vid sidorna av äret
- Rör på äret mycket lätt till en början i olika riktningar
- Ärrmobiliseringen kan med fördel göras i samband med den dagliga duschen, för en ökad effekt tack vare värmen



## När såret har läkt

Du kan börja med lite fastare ärrmobilisering efter ca 3–6 veckor. Behandlingen kan påbörjas då såret har tagit ihop helt, äret är snyggt, huden fin runt omkring och äret följer med huden vid drag i alla riktningar.

- Du kan fortsätta mobiliseringen som tidigare, men nu kan du börja lägga ett lätt tryck mot huden samtidigt
- Du kan börja lyfta huden i ett försiktigt pincettgrepp och rulla huden mellan fingrarna
- Om huden känns skör så är det bättre med ett brett och mjukt grepp
- Det kan fortfarande kännas obehagligt att beröra äret och äret behöver vänja sig vid beröring
- Som tidigare så kan du mobilisera äret i samband med dusch eller bastu för att dra nytta av värmen



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