

Arven hoito polven tekonivelleikkauksen jälkeen

Arven hoidolla tarkoitetaan arven hierontaa ja rasvausta. Arven hoidon tavoitteena on hillitä arven kasvua, vähentää arven kiinnikkeiden muodostumista, nopeuttaa arven muokkautumista sekä lisätä eri kudosten välistä liikkuvuutta. Kun arpi on joustava, polven liikuttaminen onnistuu paremmin ja arven mahdollisesti aiheuttamat tunteukset vähenevät.

Arven muodostuminen ja muokkaantuminen on yksilöllistä. Alkuvaiheessa arpi on kova ja punainen. Ajan myötä se muokkaantuu joustavaksi ja vaaleaksi. Siihen voi liittyä punoitusta, kutinaa, kihelmöintiä, arven kohoamista, kovenemista tai kosketusarkuutta. Joustamaton arpi voi aiheuttaa muun muassa kipua, tunnottomuutta, yliherkkyyttä, kiristystä, liikkeen rajoittumista tai esteettistä haittaa.

Arven hieronta ja rasvaus

Voit aloittaa arven hieronnan ja rasvauksen, kun

- leikkaushaavan hakaset on poistettu
- haava on täysin umpeutunut eikä eritä.

Polven tekonivelleikkauksen jälkeen on tärkeää, että hierot koko arpea ja sen ympärillä olevaa aluetta eli polven edestä sekä ylä- ja alapuolelta. Rasvaa arpi hieronnan loppuun. Hiero rasvaa puhtaalle ja kuivalle iholle, kunnes se on imeytynyt. Käytä arven rasvauksessa aluksi rasvapitoista perusvoidetta tai öljyä. Myöhemmin voit siirtyä kevyempiin voiteisiin. Käytettävä voide ei saa ärsyttää ihoa.

Jatka arven hoitoa, kunnes arpi on pehmeä, joustava ja vaalentunut. Tähän menee yleensä 6–12 kuukautta. Hieronnan ja rasvaamisen lisäksi polven liikuttaminen edistää arven muokkaantumista joustavaksi.

Arven alue kannattaa myös suojata auringon UV-säteilyltä vähintään 6–12 kuukauden ajaksi peittämällä iho vaatteilla tai aurinkovoiteella, jonka suojakerroin on vähintään 50. Vaalentunut arpi sietää aurinkoa samalla tavoin kuin terve iho.

Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita. Jos sinulla on kysyttävää arven hoidosta, ota yhteyttä leikkaukseen yksikköön tai terveystieteiden fysioterapiaan. Apteekista saat tarvittaessa lisää tietoa erilaisten arvenhoitotuotteiden ja -menetelmien käytöstä.

Näin hierot arpea

Aloita hieronta kolmannella viikolla leikkauksesta, kun haava on täysin umpeutunut eikä eritä. Hiero arpea ja sen ympäristöä kaksi kertaa päivässä, ainakin 10 minuutin ajan. Tee hieronta aina ilman rasvaa.

Aloita arven koskettaminen kevyesti ja lisää painetta vähitellen. Hiero niin, että iho liikkuu sormien mukana. Voit totuttaa arpea kosketukseen myös erilaisilla materiaaleilla, esimerkiksi pehmeällä pyyhkeellä tai viileän ja lämpimän veden avulla.



Aloita hieronta kevyesti arven ympäriltä ja etene kohti arpea.

Voit hieroa arven päältä napakasti neljä–viisi viikkoa leikkauksen jälkeen.



Hiero ihoa ylös-alas, sivulta sivulle ja pyörittävin liikkein.



Voit myös yrittää nostaa arpea, ikään kuin nipistämällä.



Hieronnassa voit käyttää kämmentä, kun alue sietää hyvin kosketusta.