

Arven hoito rannekanavaleikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen arven hoito on tärkeää. Arven hoitoon kuuluvat rasvaus, hieronta, arven alueen venyttelyt ja ihon totuttaminen kosketukseen. Arven hoidolla voit edistää paranemista ja vähentää haittoja, joita arpi voi mahdollisesti aiheuttaa.

Arven hoito

- edistää arven joustavuutta ja käden liikkuvuutta
- ehkäisee ja vähentää arven seudun kipua, kiristystä, kutinaa, kihelmöintiä, tunnottomuutta ja yliherkkyyttä.

Aloita arven hieronta, kun haava on parantunut. Tällöin haava ei enää eritä, on kuiva ja iho on ummessa. Jos olet epävarma, onko haavasi parantunut, tarkista asia ensin terveydenhuollon ammattilaiselta. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Hiero ja rasvaa leikkausarpea pari kertaa päivässä muutaman minuutin ajan. Alkuun hiero arpea rasvan kanssa. Käytä alussa rasvapitoista perusvoidetta tai ihoöljyä. Myöhemmin voit siirtyä kevyempiin voiteisiin. Rasvaa arpi vähintään kaksi kertaa päivässä ja aina pesun jälkeen. Hiero rasva puhtaalle, kuivalle iholle kunnes rasva on imeytynyt.

Kun ompeleiden poistosta on kulunut kaksi viikkoa, jatka hierontaa ilman rasvaa. Hieromalla arpea ehkäiset kiinnikkeiden syntymistä. Tarvittaessa rasvaa arpi hieronnan jälkeen. Arpi tarvitsee rasvausta useiden kuukausien ajan, sillä se kuivuu herkemmin kuin muu iho.

Rannekanavaleikkauksen jälkeen voi usein esiintyä kipua ja kiristystä erityisesti silloin, kun nojataan käteen, tai arven seutuun tulee voimakasta painetta. Arkuus arven seudussa rauhoittuu ajan kanssa, mutta toipuminen voi kestää useita kuukausia.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Päivitetty 2026

Käsittely



Hiero arpeasi ja sen ympäristöä päivittäin.

Hiero arpeasi ja arven ympäristöä niin, että iho liikkuu sormien mukana.

Voit käyttää hieromiseen esimerkiksi sormiasi tai kämmentä.

Voit liikuttaa ihoa

- ylös-alas
- sivulta sivulle
- pyörittävin liikkein.



Voit myös yrittää nostaa arpea, ikään kuin nipistämällä.

Mikään tapa hieroa arpeasi ei ole väärä, tärkeintä on saada iho liikkumaan.