

Arven käsittely

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

Jos arpesi on hankalassa paikassa, voit pyytää lähteistäsi hieromaan arpeasi.

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.

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

Päivitetty 2026



Voit myös yrittää nostaa arpea, ikään kuin nipistämällä.



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

Ohjeet löydät myös sähköisesti osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi > Kuntoutumistalon oppaat > Arven itsehoito-opas > Miten voin edistää arpeni paranemista > Keinoja arven itsehoitoon

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026