

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.

Voit pyytää läheistäsi hieromaan arpeasi, jos arpesi on hankalassa paikassa.

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
- tai pyörittävin liikkein.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

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

KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Ihon ongelmat > Arven itsehoito-
opas > Miten voin edistää arpeni paranemista? > Keinoja arven itsehoitoon



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.