



Hoitovinkki: Synnytysrepeämä- ja episiotomia-arpien hoito

Alatiesynnytyksissä voi syntyä eriasteisia repeämiä ja osassa alatiesynnytyksistä tehdään episiotomia eli välilihan leikkaus. Haavan umpeuduttua tilalle muodostuu arpi, jonka kypsyminen ja tiivistyminen kestää noin vuoden. Arpi voi olla arka, kipeä tai kireä. Se voi myös tuottaa kipua tai liikerajoituksia arpea ympäröiviin kudoksiin.

Arven käsittely edistää alueen verenkiertoa ja tuntoaistimuksia, arven paranemista, arven joustavuutta sekä lievittää kipua. Arven alueen käsittelyn voi aloittaa noin 6 viikkoa synnytyksestä, kun haava on hyvin umpeutunut, se ei vuoda, eikä eritä ja tikit ovat sulaneet.

Arven alueen käsittelyä on hyvä tehdä useampana päivänä viikossa. Kun arpi on kivuton, pehmeä ja joustava, käsitele arpea vielä aina silloin tällöin ensimmäisen vuoden, arven kypsymisen, ajan. Jos synnytyksestä on jo vuosia, etkä ole vielä käsitellyt arpeasi, ei ole kuitenkaan liian myöhäistä aloittaa. Vanhaankin arpeen voi saada joustavuutta.

Pese kädet aina ennen arven käsittelyä. Käsittelyä voi tehdä esimerkiksi wc-pöntöllä istuen tai sängyllä koukkuselinmakuulla maaten, ylävartalo kohotettuna tyynyillä. Käytä käsittelyssä esimerkiksi hajusteetonta ihoöljyä tai perusrasvaa. Tee arven käsittely 1-2 sormella, kevyellä paineella, yhteensä 1-5 minuutin ajan. Etene vaiheittain. Jos arpi on kovin arka kosketukselle, keskity vaiheeseen 1, kunnes arkuus hieman helpottaa.

Käsittely ei saa kipeyttää arpea, lisätä punoitusta tai rikkoa kudosta.

Tarkista arven ulkonäkö ennen käsittelyä peilin avulla.

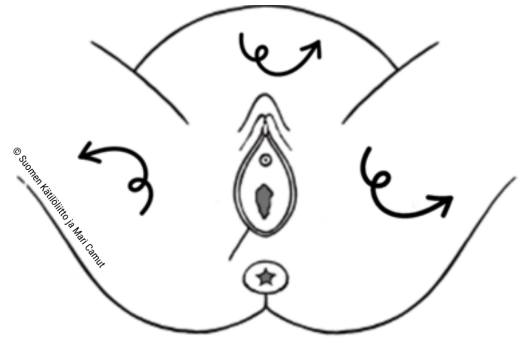
Jos olet epävarma arven hoidosta, ota yhteyttä kätilöön, neuvolan terveydenhoitajaan tai lantionpohjan fysioterapeuttiin.

Alkuperäinen julkaisu: Camut M. 2023. Lantionpohjan repeämä- ja episiotomia-arpien hoito: lantionpohjan fysioterapeuttien käyttämät arviointi- ja hoitomenetelmät. Tampereen ammattikorkeakoulu, <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023121236429>

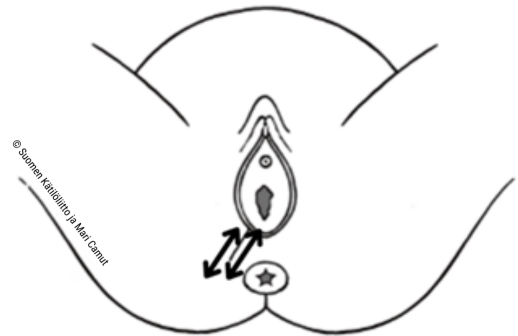
Alatiesynnytyksissä syntyneitä repeämä- ja episiotomia arpia kannattaa hoitaa, jotta arvesta tulisi mahdollisimman joustava.

Hoidon vaiheet:

1. Aloita käsittely kauempaa arvesta. Hiero arven ympäristöä, sisäreisiä ja alavatsaa kevyin, pyörivin liikkein.



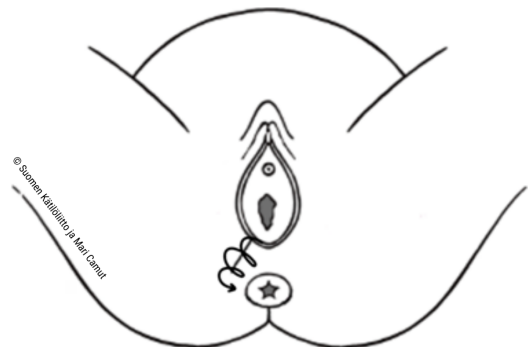
2. Kosketa ja tunnustele arpea höyhenen kevyesti sormenpäillä.



3. Aseta sormet arven viereen ja liikuta sormia kevyesti edestakaisin. Tee sama arven toiselle puolelle.



4. Aseta sormet arven päälle ja liikuta sormia kevyesti arven päällä eri suuntiin.



5. Aseta peukalo emättimeen. Hiero arpea peukalolla emättimen aukolta ja aukon sisäpuolelta kevyesti eri suuntiin. Paina arpea peukalolla kevyesti alaspäin. Voit myös ottaa peukalolla (sisäpuolelta) ja etusormella (ulkopuolelta) pinsettiotteen arvesta ja "leipoa" arpea kevyesti sormien välissä.