



Vårdtips: Vård av ärr efter förlossningsbristningar och episiotomi

Vid vaginala förlossningar kan bristningar av olika grad uppstå, och i vissa fall görs en episiotomi, ett klipp i mellangården. När såret har läkt bildas ett ärr på stället, och det tar ungefär ett år för ärrret att mogna och stabiliseras. Ärrret kan vara ömt, smärtsamt eller stramt. Det kan också orsaka smärta eller rörelsebegränsningar i vävnaderna som omger ärrret.

Vården av ärr främjar blodcirkulationen och känselförnimmelsen i området, ärrrets läkning och elasticitet samt lindrar smärta. Vården av ärrområdet kan påbörjas cirka 6 veckor efter förlossningen, när såret har läkt väl, inte blöder eller vätskar och stygnen har smält.

Det är bra att vårda ärrområdet flera dagar i veckan. När ärrret är smärtfritt, mjukt och elastiskt bör du fortfarande behandla det då och då under det första året, medan ärrret mognar. Om det har gått flera år sedan förlossningen och du ännu inte har vårdat ditt ärr, är det dock inte för sent att börja. Även ett gammalt ärr kan bli mer elastiskt.

Tvätta alltid händerna före vården av ärrret. Vården kan utföras till exempel sittande på toaletten eller liggande på sängen i ryggläge med böjda ben och överkroppen upphöjd med kuddar. Använd till exempel en oparfymerad hudolja eller baskräm vid behandlingen. Utför vården med 1–2 fingrar och ett lätt tryck under sammanlagt 1–5 minuter. Gå framåt stegvis. Om ärrret är mycket ömt för beröring, fokusera på steg 1 tills ömheten lättar något.

Behandlingen får inte göra ärrret ont, öka rodnad eller skada vävnaden.

Kontrollera ärrrets utseende med hjälp av en spegel före behandlingen.

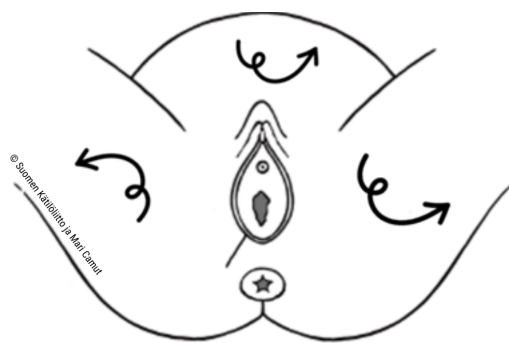
Om du är osäker på vården av ärrret, kontakta en barnmorska, hälsovårdare på rådgivningen eller en bäckenbottenfysioterapeut.

AUrsprunglig publikation: 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>

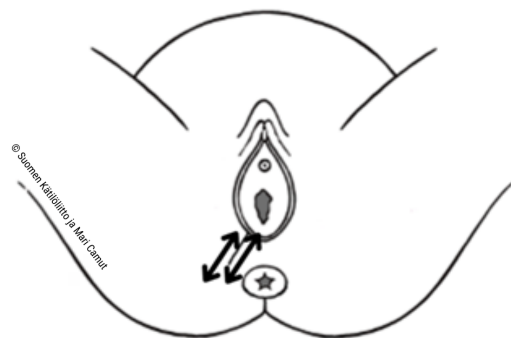
Ärr efter bristningar och episiotomi vid vaginala förlossningar bör vårdas för att ärrret ska bli så elastiskt som möjligt.

Behandlingens steg:

1. Börja vården en bit ifrån ärrret. Massera området runt ärrret, insidan av låren och nedre delen av magen med lätta, cirkulära rörelser.



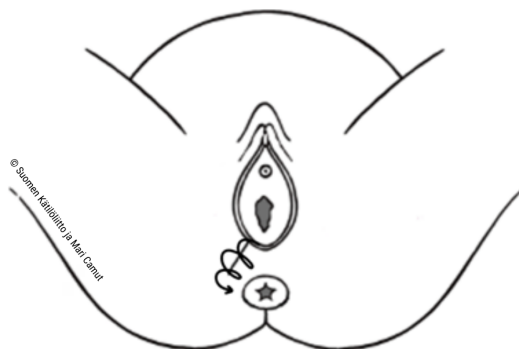
2. Rör vid och känn på ärrret fjäderlätt med fingertopparna.



3. Placera fingrarna bredvid ärrret och rör fingrarna lätt fram och tillbaka. Gör detsamma på andra sidan av ärrret.



4. Placera fingrarna på ärrret och rör fingrarna lätt åt olika håll ovanpå ärrret.



5. Placera tummen i slidan. Massera ärrret med tummen vid slidöppningen och innanför öppningen lätt åt olika håll. Tryck ärrret lätt nedåt med tummen. Du kan också ta ett pincettgrepp om ärrret med tummen (på insidan) och pekfingret (på utsidan) och "knåda" ärrret lätt mellan fingrarna.