



## Patientinformation

# Ärrmobilisering efter hand- eller armskada

UTFÖR DENNA BEHANDLING CIRKA 5 MIN, 3–4 GGR/DAG.

Använd någon form av mjukgörande medel, till exempel hudlotion eller olivolja. Påbörja denna behandling så snart såret/huden är läkt. Stryk salvan lätt över ärrret, börja massera enligt följande:

För ihop huden över ärrret så att huden lyfts upp, använd tumme och pekfinger. OBS ta lätta tag! Om du trycker för hårt kan blödningen under huden öka och det förlänger läkningstiden.

Vid frågor kontakta din arbetsterapeut.