



Information till dig som har en brännskada



Läkning av brännskada

Efter en brännskada kan läkningsprocessen se olika ut beroende på skadans storlek, djup och individuella förutsättningar. Vanliga problem kan vara svullnad, smärta och stelhet under sår-läkningstiden. Ju längre tid det tar för såren att läka, desto större är risken för att ärr ska utvecklas. Ärrarna kan förutom att de upplevs missprydande också hindra rörligheten beroende på var de sitter.

Sårömläggningar är viktigast under den första sår-läkningstiden. Sår som läker inom 10-14 dagar behöver oftast inte ytterligare behandling. Det är viktigt att du kommer igång att träna din rörlighet så fort som möjligt. Bandagen kan behöva ändras för att inte hindra din träning.

Efter sår-läkningen kan huden kännas stramare och ärr kan börja bildas, men samtidigt blir huden tåligare. Det är också vanligt med överkänslighet i huden. Ärrarna kan successivt bli röda till blåliga i färgen och bli tjockare och vid behov påbörjas ärrbehandling; smörjning, kompression (med individuellt anpassade bandage/strumpor) och rörelsebehandling.

Ärrbehandlingen avslutas då ärrprocessen är klar, det vill säga när huden blivit mjuk och ljus vilket kan ta mellan 3 månader och upp till 2 år.

Du bidrar själv till din återhämtning genom att vara aktiv och i rörelse

- Ändra läge i sängen
- Sitta uppe till måltider
- Vara uppe och gå
- Träna enligt ditt träningsprogram

Det är viktigt att ta ut så stora rörelser som möjligt. Använd din skadade hand/arm/fot/ben även om det stramar. Du får besked av din läkare om det är något som du inte får göra. Genom att vara aktiv minskar du också risken för lungkomplikationer. Blodcirkulationen ökar vilket bidrar till bättre sårhäkning och minskad risk för blodproppar. Du behåller din rörlighet och blir mindre stel.

Du träffar arbetsterapeut och fysioterapeut för att gemensamt planera din behandling och träning. Det är viktigt att du deltar aktivt i målplanering och så snabbt som möjligt tar eget ansvar för din träning. Det är inte farligt att träna trots smärta, men det är bra att du är smärtlindrad inför träningen.

Målet med träningen är att du ska bibehålla och möjliggöra rörlighet för att kunna leva ditt liv som tidigare.

Vad kan arbetsterapeut och fysioterapeut hjälpa dig med?

- Vilolägen för att minska svullnad, smärta och förhindra felställning
- Andningsträning
- Skenor (ortoser) kan behöva provas ut för att förhindra felställning
- Handträning
- Förflyttningsträning/gångträning
- Individuellt träningsprogram
- Rörelseträning
- Ärrbehandling/kompressionsbehandling
- Hjälpmedelsrådgivning/utprovning
- Tips och råd för att underlätta i vardagen

Det här har jag frågor om

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- **Arbetsterapi Sahlgrenska**
- **Fysioterapi Sahlgrenska**

Telefon vid behov

Arbetsterapi Sahlgrenska

Tel:031- 342 22 91

Fysioterapi Sahlgrenska

Tel:031- 342 11 95

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.



**SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR**