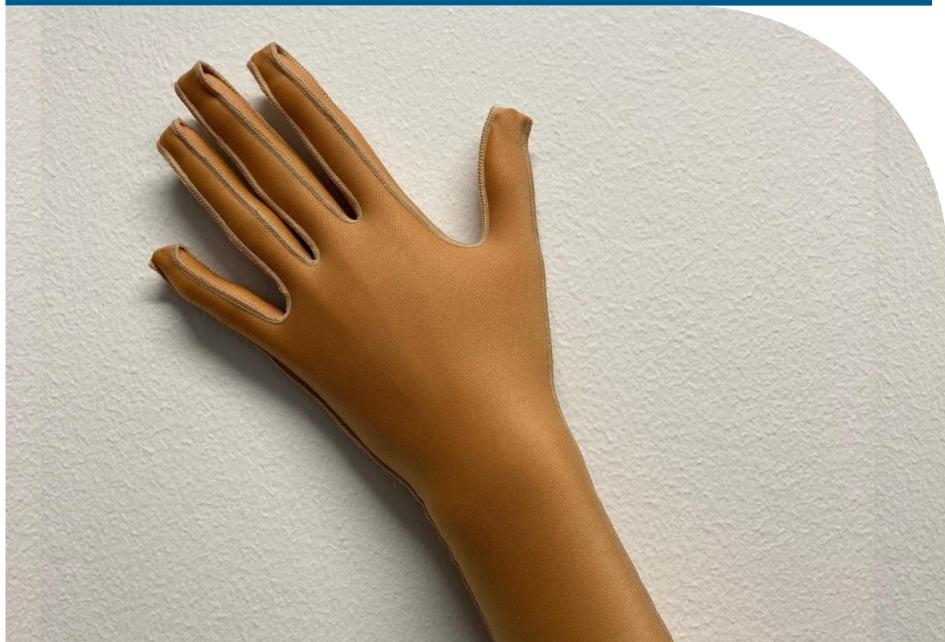




Kompression vid ärrbehandling



Behandling av ärr efter brännskada

Du som har drabbats av en brännskada kan behöva rehabilitering under en längre period. Detta häfte ger en övergripande bild av ärrutveckling och olika behandlingar.

Ärrbildning

Huden fortsätter att läka 1-1,5 år efter olyckstillfället, även om det inte längre är något sår och ser ut som att det har läkt färdigt. Det innebär att huden "drar ihop" sig och kan bilda så kallade ärrsträngar eller hypertrofiska ärr, även transplanterad hud har en tendens att "krympa". Detta kan i sin tur leda till begränsad rörlighet och svårigheter att utföra dagliga aktiviteter, framförallt om ärrret sträcket sig över en led. Då är det viktigt att ärr behandlas.

Hur stor ärrbildningen blir beror på hur djup skadan är, var skadan sitter, infektioner, personens ålder och vilken läkningsförmåga personen har.

Kompressionsplagg

Vid kompressionsbehandling tillförs ett konstant tryck på den skadade huden under hela ärrläkningstiden. Detta innebär att:

- Ärrret läker snabbare och huden blir mer elastisk
- Bildandet av ärrsträngar minskar
- Befintliga ärrsträngar blir plattare och ljusare
- Stelhet p.g.a. ärrsträngar motverkas
- Besvärande klåda minskar

Kompressionsbehandlingen provas ut av arbetsterapeut efter remiss från läkare. Ofta måttsys speciella kompressionsplagg och kan vara exempelvis: handskar, västar och byxor. Kompressionsplagget hjälper även till att skydda den känsliga, nyläkta huden.

För att kompressionsbehandlingen ska ge maximal effekt ska kompressionsplagg användas 23 timmar/dygn och bör endast tas av för att sköta personlig hygien. Om det inte är möjligt att använda kompressionsplagg dygnet runt rekommenderas minst 14 timmar i sträck för att ge effekt. Om kompressionsplagget inte används regelbundet förloras den effekt som redan vunnits. Det är därför

viktigt att använda kompressionsplagg tills ärren har mognat vilket kan ta ett halvt till två år.

Då behandlingsperioden är lång är det viktigt att kompressionsplagget sitter bra och inte orsakar obehag eller hindrar rörlighet och aktivitet. Det ska däremot sitta så tajt att ärrsträngar och hud bleknar (detta ser man efter några timmars användning). Är plagget för litet kan det orsaka domningar och/eller missfärgning av huden. Kompressionsplagget kan behöva justeras med tiden, alternativt bytas ut. Detta får du hjälp med av din arbetsterapeut. För långvarig hållbarhet av kompressionsplaggen är det viktigt att följa skötsel- och bruksanvisningen som medföljer.



Aktivitet och rörelseträning

Det är bra att vara aktiv och att försöka utföra de aktiviteter i det dagliga livet som du vill utföra, oavsett om du använder ditt kompressionsplagg eller inte. Det är viktigt att töja stram hud som är lokaliserad över eller nära en led för att inte riskera problem som till exempel nedsatt rörlighet. Du kan få övningar för att hjälpa till med detta.

Under hudens läkningsfas kan det bildas "aktivitetsblåsor" (vattenblåsor), speciellt de första månaderna. När dessa spricker är det viktigt att hålla såren rena för att undvika infektioner. Använder du kompressionsplagg, täck såret med en kompress så att det inte fastnar i kompressionsplagget.

Skör och torr hud

Brännskadad hud blir ofta torr vilket kan göra huden skör och orsaka klåda. Om huden känns hård eller stram kan det hjälpa att försiktigt massera och smörja med en oparfymerad, fuktighetsbevarande salva. Det minskar torrhet och hjälper huden att behålla sin elasticitet. Huden är även mer känslig för sol och bör också skyddas helt första året då den lättare blir bränd av solen. Solskyddsfaktor 50 rekommenderas på skadade områden.

Avslutad ärrbehandling

Kompressionsbehandlingen avslutas då ansvarig läkare bedömer att ärrret inte längre är aktivt. Så länge ärrret blir röda, hårdare eller "höjer sig" igen när kompressionsplagg tagits av är behandling motiverad och ärrret kan påverkas. Ett moget ärr är ljus och mjukt. Pigmentförändringar kan förekomma.

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
Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 22 91
Telefon: 031-342 11 95

Besöksadress

Arbetsterapi Sahlgrenska
Bruna stråket 11B
Sahlgrenska sjukhuset
413 45 Göteborg

Fysioterapi Sahlgrenska
Vita stråket 13, våning 2
Sahlgrenska sjukhuset
413 45 Göteborg