

Patientinformation egenvård av sår

Det är viktigt att ta hand om ditt sår för god och snabb läkning.

Så sköter du om ditt sår

- Börja med att tvätta händerna noga med flytande tvål. Sedan tvättar du huden runt såret och därefter själva såret. Det går bra att använda vanlig mild flytande tvål och ljummet rinnande vatten.
- Låt såret lufttorka och plåstra sedan om såret med lämpligt förband.
- Tvätta händerna med flytande tvål när du lagt om ditt sår.
- Du ska inte byta förbandet i onödan, eftersom det kan fördröja läkningen. När du ser att såret har fått en skorpa och ser fint ut behöver du inte sätta på nytt förband.

Dessa symtom kan tyda på att ditt sår blivit infekterat:

- Det smärtar mer än normalt.
- Mängden vätska ökar betydligt.
- Huden runt såret börjar svullna upp och är röd och varm.
- Såret luktar mer än tidigare.

Andra faktorer som kan påverka sårläkningen:

- Sårläkningen försämras också om du röker, äter dåligt eller har vissa sjukdomar, till exempel diabetes. Rökning gör bland annat att blodet får svårare att transportera syre och näring till cellerna i 90 minuter efter varje cigarett du röker.
- När du tränar och idrottar är det bra att skydda såret för att undvika överföring av bakterier och virus. Det gäller både från ditt sår till andra människor och från andra till ditt sår. Det har blivit viktigare i och med en ökande mängd bakterier som är okänsliga mot antibiotika.

Ordination:

Lägg om såret med _____

När: _____

Var god vänd

Ärrvård

Till en början är ett ärr rött och syns ganska tydligt. Den nya vävnaden kan vara hård, men med tiden bleknar det och försvinner mer och mer. Ärr efter infekterade sår syns ofta mer än andra ärr.

Smörj

- Börja smörja in ärrret när stygnen är borttagna, såret är torrt och det inte finns en beläggning på sårytan.
- Använd en fet kräm i början.
- Smörj in ärrret minst två gånger om dagen och alltid efter att du tvättat dig.

Massera

- Börja massera huden kring ärrret när såret har läkt. Använd fingrarna eller handflatan när du masserar.
- Massera ärrret så att huden rör sig i olika riktningar. Du kan också försöka lyfta upp ärrret, som om du nöp i det.
- Du masserar ärrret för att få det så elastiskt och rörligt som möjligt.

Skydda ärrret mot solen

- Skydda ärrret mot solen i minst 6-12 månaders tid, eftersom ärrvävnaden lätt blir bränd.
- Skydda huden med kläder eller ärrtejp.
- Om du solar dig, kan ärrområdet bli permanent missfärgat eller fläckigt

Vänj ärrret vid beröring

- Ibland kan du ha en märklig känsla i ärrret eller så kan det vara extra känsligt. Därför är det viktigt att vänja området vid olika slags förnimmelser, trots att det kan kännas obehagligt.
- Rör ärrret med olika slags material, till exempel en handduk eller mjuk borste. Du kan vänja ärrret vid varm och sval beröring med hjälp av vatten.

Kontakta Handkirurgimottagning Mölndal

- Logga in på 1177.se för ärenden som inte är akuta.
- Telefonnummer dagtid 031-342 78 97
- Måndag kl. 07.30-14.00
- Tisdag-fredag kl. 07.30-12.00