

## Arven liikakasvua ehkäisevä hoito

Arven liikakasvua esiintyy palovamma- ja leikkausarvissa, mutta se voi olla seurauksena myös muusta ihon rikkoutumisesta tai tulehduksesta (esim. akne, korvakorut, lävistykset). Arven kasvu on hyvin yksilöllistä ja vaihtelee kehon eri alueilla.

### Oireet

Liikakasvun oireita ovat arven kohoaminen ja muodon muuttuminen, punoitus, kutina, kosketusarkuus, joustavuuden väheneminen ja kuroutuminen. Kova ja joustamaton arpi voi rajoittaa nivelten liikkeitä ja vaikeuttaa esimerkiksi tarttumisotteita, ulottumista ja liikkumista. Hoitamaton arpi on usein myös esteettinen haitta.

### Hoito

Arpikudoksen kehittymiseen voidaan vaikuttaa ensimmäisten kuukausien aikana. Hoito aloitetaan, jos liikakasvun oireita ilmenee. Jos kyseessä on ihonsiirtoleikkaus tai tiedetty taipumus arven liikakasvuun, hoito olisi hyvä aloittaa heti haavan umpeutumisen jälkeen.

Painehoito on tehokas arven liikakasvun ehkäisemisessä ja hoidossa. Se vähentää alueen turvotusta ja nopeuttaa arven paranemista. Arpi vaalenee ja madaltuu sekä tulee joustavammaksi ja pehmeämmäksi. Menetelminä käytetään erilaisia silikoni- tai geelituotteita, lastoja ja painetekstiilejä. Sairaalassa suunnitellaan kullekin sopiva hoito ja annetaan tarvittavat tuotteet tai ohjataan niiden hankinnassa.

Arpialueen rasvaus, venytys ja hieronta ovat tärkeitä. Arpea voit rasvata aina, kun alue tuntuu ja näyttää kuivalta. Siihen sopivat tavalliset kosteusvoiteet ja -öljyt. Venyttele arpea pitkin, rauhallisin vedoin sekä pituus- että poikittaissuunnassa. Kiristävän ja kovan arven hieromisen voit tehdä sormella painaen, pyörittävin liikkein. Tavoitteena on saada arpi ja sen alla oleva kudoks liikkumaan, jotta kiristäviä kiinnikkeitä ei syntyisi.

Suojaa uusi arpi ja ihonsiirre hyvin auringonpaisteelta kahden ensimmäisen vuoden ajan, koska se reagoi ultraviolettisäteilylle tavallista herkemmin sekä palamalla että ruskettumalla. Tämä värimuutos voi jäädä pysyväksi.

### Hoitoaika

Arven paraneminen kestää yleensä kuudesta kuukaudesta kahteen vuoteen. Hoito voidaan lopettaa arven ollessa matala, joustava ja väriltään vaalea. Mikäli nämä hoidot eivät tehoa ja arvesta on haittaa, plastiikkakirurgi voi arvioida kortisonipistos- tai leikkaushoidon mahdollisuudet.

Toimintaterapeutti \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_