

# Sådan behandler du dit ar

af fysioterapeut Heidi Holm, [www.kejsrinderne.dk](http://www.kejsrinderne.dk)

Alle rettigheder forbeholdt

## Et pænt og smidigt ar

Når du som mor føder dit barn ved et kejsersnit, efterlader det dig med et 12-15 cm. langt minde på kroppen. Et minde, som du skal leve med resten af livet, både fysisk og mentalt.

Rent æstetisk så er du sikkert interesseret i at få et pænt ar, som med tiden næsten ikke ses. På det fysiske plan handler det om, at arret bliver smidigt og ikke ender med at give dig begrænsninger i forhold til bevægelser helt generelt. Eller for den sags skyld at arret bliver grund til smerter i ryg/bækken, eller at du ender med noget, der ligner en "mavepølse" lige ovenfor.

## Foren dig med dit kejsersnit

Mentalt handler det om at forene dig med den historie, der hænger sammen med arret og fødslen, så den ikke "spænder ben" for glæden ved at være blevet mor.

## De dybere lag af bindevævet

Men det er ikke kun et ar på huden, der er også arvæv i de underliggende lag. Ja, faktisk er der op til 8 lag, som har været åbnet og nu skal hele. Mange af de lag er bindevæv (det man kalder fascier), som er en slags "støttestrømpe" inde i kroppen. De holder os sammen, og vi er alle "spundet" ind i bindevæv fra top til tå, på kryds og på tværs.

Man taler om et dybt liggende lag af bindevæv og et mere overfladisk lag, og i denne sammenhæng er de begge vigtige at se på.

Hvis du har haft et helt ukompliceret helingsforløb, så er alle lag i din mave helet og har nogenlunde normal brudstyrke igen efter ca. 8 uger.

Og med mindre du har haft et meget kompliceret helingsforløb med evt. infektion, eller re-operation, så er arret (hos de fleste) lidt lyserødt, men ellers ganske pænt.

## Dit ar ligner en rutschebane...

Nu kigger du måske i spejlet og ser et ar, der ligner en glad mund, rutschebanen i Tivoli eller en tydelig "tråd" der ligger ovenpå huden. Der er ikke to ar der er ens! Nogen danner mere arvæv end andre, så lad være med at sammenligne dit ar med andres ar.

Uanset hvordan det ser ud, så har kroppen brug for at få arret "tilbage på landkortet" oppe i hjernen. Forestil dig at din hjerne har et kort over din krop, og dermed også over din hud. Da du var gravid, kendte din hjerne kortet tydeligt – og nu bagefter, så har den svært ved at genkende hudområdet omkring arret, fordi det "ser anderledes ud".

## Din krop er et landkort

Du har et gammeldags Krak kort over Danmark (det svarer til din krop), men Fyn er meget utydelig, fordi nogen har spildt kaffe på kortet. Det svarer til området omkring arret.

Så det gælder om at få "vasket Fyn ren", så hjernen igen kan se dig som en helhed (Danmark).

## **Du skal arbejde med dit ar**

For at få et pænt, smidigt og velfungerende ar, som hjernen kender, er det vigtigt at arbejde med det. Dvs. du skal i gang med at behandle det (eller få nogen til det, hvis du ikke er klar til at gøre det selv). Du kan starte ganske blidt efter ca. 4 uger, eller når der ikke er sår på længere, og de fleste har behov for at fortsætte selvbehandlingen fra 3-8 mdr., alt efter om du har dannet lidt, eller meget arvæv.

## **Tre trin til at komme i gang**

### ***Trin 1: (fra 4 uger efter fødslen, eller så snart såret er helet)***

Du skal starte med at nusse huden blidt og kærligt. Hvis du endnu ikke er så vild med at røre ved det, så gør det udenpå tøjet.

Det er meget almindeligt, at huden på og omkring arret er føleforstyrret i kortere eller længere tid efter.

Føleforstyrrelse kan både betyde følelsesløst, sviende, prikkende eller ekstra sensitivt. Nus huden mange gange om dagen af ca. 5-10 sekunders varighed.

Vil du gøre lidt ekstra for at hjælpe hjernen med at "kende" området igen som en del af din krop, så nus huden på hele kroppen (alle steder du kan nå). Bare gør det udenpå tøjet!

Det er en god idé at begynde at smøre arret med en E-vitamin creme/salve/olie til at hjælpe hudens heling. Hertil er E-vitamin rigtig godt. Dette skal bare gøres en gang om dagen.

### ***Trin 2: (fra 6-8 efter fødslen)***

Nu kan du begynde at lave BLID massage af arret, med små, lette, cirkelformede bevægelser. Masser i retning med uret. Gør det forsigtigt, hele vejen hen ad arret.

Det er vigtigt, at du ikke trykker for hårdt, men tag det ganske roligt, det giver helt sig selv! Øv dig i at trække vejret dybt og roligt mens du masserer.

Dette kan du med fordel gøre 2-3 gange om ugen, af ca. 5 min. varighed. Nogle gange bliver hjernen lidt overrasket over, at der pludselig bliver "arbejdet" med området, og begynder at "brokke sig", i form af svie eller lettere smerter. Det er IKKE nødvendigvis ensbetydende med, at du gør noget forkert, men at det er for meget eller for ofte. I så fald går du tilbage til "trin 1" i et par dage, så der kommer ro på igen.

### ***Trin 3: (fra ca. 10-12 uger efter fødslen)***

Nu har vævet sin normale brudstyrke igen, og derfor kan det være okay at lave små forsigtige træk i arret, eller rettere i vævet under arret.

Du starter i den ene ende og trykker lidt ned i arret med to fingre (brug blommen, IKKE fingerspidserne).

Nu holder du det lille tryk, og så trækker du ganske lidt til den ene side og holder det 5-6 sek., mens du trækker vejret roligt ind og ud. Dette kan gøres til både højre og venstre, hele vejen hen ad arret.

Det er vigtigt, at du IKKE trykker ekstra mens du "trækker", prøv evt. at gøre det på din underarm FØR du gør det på arret, så du ved, hvordan det føles. Hvis det svier meget, er det fordi du kun hiver i huden. Det er ikke fedt! Fingrene skal IKKE glide eller trække hen af huden, de skal faktisk trække i/glide på det væv, der ligger UNDER huden. Det kan godt føles lidt ubehageligt for nogle i starten, men det er ikke

farligt. Dette kan du gøre 1 gang om ugen.

Du kan også prøve at "løfte" arret fra underhuden, og det kan godt være, at du er nødt til at tage fat i en hudfold for at kunne få fat i det. Igen, prøv at lave sådan en "hudfold" på din arm, FØR du gør det på maven. Træk altid vejret roligt, mens du arbejder med dit ar.

Oplever du kraftige smerter, andre symptomer eller ikke føler dig tryk i forbindelse med, at du har behandlet dit ar, så få fat i en fysioterapeut eller osteopat, som har erfaringer med at behandle arvæv. For nogle er det MEGET grænseoverskridende at røre ved arret selv, men føles bedre, hvis det er en professionel, der gør det. Mærk efter, hvad der er bedst for dig.

Ligesom med knibeøvelser er behandlingen af arvævet noget, du kan have behov for at gøre fra 3-6 måneder for at få et godt resultat. For nogle er 3 måneder nok, det er individuelt. Det kan også være nødvendigt at genoptage massagen af arret igen efter 1 år eller mere, hvis det føles stramt igen.

Rigtig god fornøjelse!