

Sådan får du et pænt og smidigt ar

Af fysioterapeut Heidi Holm
www.mitkejsersnit.dk

Alle kejsrerinder, jeg møder, er interesserede i at få et pænt ar, som med tiden næsten ikke ses.

Det kan jeg godt forstå, men det er ikke den eneste grund til, at jeg anbefaler kejsrerinder at behandle deres ar. Det handler lige så meget om funktion, så arret bliver smidigt og ikke risikerer at give dig begrænsninger i forhold til bevægelser helt generelt.

Et 12-15 cm. langt ER en "forstyrrelse" i dit system og kan godt blive et "sticky spot", der mangler frihed.

Den frihed er vigtig at genskabe, så arret ikke bliver grund til smerter i ryg/bækken, eller du ender med noget, der ligner en "mavepølse" lige ovenfor.

Arvæv i mange lag

Du har ikke kun et ar på huden. Der er også arvæv i de underliggende lag, faktisk 7 lag, som har været åbnet og nu har helet.

Mange af de lag er bindevæv (det man kalder fascier), som er en slags "støttestrømpe" inde i kroppen. Fascier 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. For dig, der har fået kejsersnit, er de begge vigtige at se på.

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

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

Hjernen synes, et ar er "ukendt land"

Det lyder måske lidt underligt, men ikke desto mindre er det sådan det er. Prøv at tænke på det på denne måde:

Din hjerne har et meget detaljeret 3D kort over din krop, en slags GPS. Denne GPS'en vil betragte et kejsersnit som "vejarbejde". Altså et ufarbart område – et hul i vejen!

På samme måde som du let kan se, at der har været et hul i vejen, fordi den nye asfalt er glat og sort, så oplever hjernen også, at der nu er et ar, der hvor der før IKKE var noget ar.

Når du ser ny, sort asfalt på vejen, ved du, at vejen er farbar igen, og at den kan holde til selv tunge lastbiler.

Sådan er det ikke helt for hjernen, den skal hjælpes lidt for at finde tryghed i, at "vejen holder", for den genkender ikke helt området.

Området kan være følelsesløst eller "oversensitivt", og det plejede det ikke at være.

Der kan være opstået noget stramhed/hårdhed i arret i helingsprocessen, og så oplever hjernen det pludselig som et "sticky spot".

For at blive i GPS terminologien, ser asfalten ikke ud som den plejer.

DERFOR skal du behandle dit ar eller få nogen til det, hvis du ikke helt klar til at gøre det selv.

Du kan starte **ganske blidt** efter ca. 5 uger, eller når der ikke er sår på længere, og de fleste har behov for at fortsætte selvbehandlingen fra 3-6 mdr.

Mange er ikke så vilde med det i starten, særligt hvis huden er lidt føleforstyrret eller mangler følesans. Men behandling skubber til processen, så sansningen bliver normal igen, så vær ikke bange for at gå i gang.

Ligner dit ar 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! Nogle danner mere arvæv end andre, så lad vær med at sammenligne dit ar med andres ar.

Et ar er nyt det første år, så der kan nå at ske store forandringer med det endnu. Og selvom det måske er mere end 1 år, siden du fødte, er det altså aldrig for sent at gå i gang med at skabe forandringer.

Jeg har arbejdet på arvæv, der ikke var blevet rørt i 18 år, og det var stadig muligt at skabe forandringer/forbedringer.

Så fortvivl ikke!

Sådan kommer du i gang

Regelmæssighed er kodeordet. Sæt ca. 5-10 min af 2-3 gange om ugen til selvbehandlingen. Gør du det kun 1 gang hver anden uge, virker det stadig, men forandringerne vil have lange udsigter.

Træk altid vejret roligt, når du arbejder med dit ar, så du ikke spænder op.

Trin 1: (fra 5 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 i ca. 5-10 sekunder.

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!

Trin 2: (fra 6-8 uger efter fødslen)

Nu kan du begynde at lave BLID massage af arret med små, lette, cirkelformede bevægelser. Massér 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 i ca. 5 minutter.

Nogle gange bliver hjernen lidt overrasket over, at der pludselig bliver "arbejdet" med området, og den begynder at "brokke sig" i form af svie eller ubehag. 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 sekunder, 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.

Nedsat følesans og føleforstyrrelser

Det er ret normalt at være følelsesløs i området omkring arret (måske endda helt op til navlen) i tiden efter operationen. For de fleste normaliseres det af sig selv indenfor de første par måneder, men for nogle står det på længere tid. Det kan også være, at du oplever føleforstyrrelser, altså at huden bliver "oversensitiv", og selv let berøring føles ubehagelig.

Det er alt sammen et udtryk for et forstyrret sansningsbillede og en "forvirret" hjerne. Er det tilfældet hos dig, er det nødvendigt med stimulering for at genskabe et normalt sansningsbillede, som hjernen genkender igen.

Du kan stryge, nusse, børste huden med forskellige bløde/lidt mindre bløde ting og efterfølgende stimulere et hudområde med normal følesans (f.eks. din arm eller ben). Prøv 10 strygninger på skiftevis arret og armen.

På den måde lærer du din hjerne, hvordan det normalt føles, og det vil langsomt tilvænne hjernen, så den ikke oplever det så ubehageligt mere, og den langsomt bringer følesansen tilbage.

Bliv ikke bange, hvis det føles lidt ubehageligt i starten. Det er vigtigt, at du starter stille og roligt, så din hjerne ikke bliver "overvældet" af stimuli. Det kan nemlig resultere i unødvendigt ubehag.

Skulle det blive tilfældet, så giv arret fri et par dage eller en uge, og start så endnu mere roligt næste gang. Måske kun én ting ad gangen. Så skal det nok gå. Det tager den tid, det tager. Find ro i, at "less is more", som man siger.

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. Husk at jeg meget gerne hjælper dig.

For nogle er det MEGET grænseoverskridende at røre ved arret selv, mens det føles bedre, hvis det er en professionel, der gør det. Mærk efter, hvad der er bedst for dig.

Det er min erfaring, at du kan have behov for at behandle dit ar i 3-6 måneder for at skabe forandringer, men det er individuelt. Bare så du ikke forventer at det er klaret på et par uger. Det har jeg dog set ske, men det er sjældent.

Helt overordnet set vil jeg faktisk anbefale dig, at du aldrig stopper helt med at massere dit ar. Det kan ende med bare at være i ny og næ, og det er super fint. Jeg masserer stadig mit ar i perioder, selvom det blev lavet i 2005.

Dybere behandling og mere specifik stimulering

Ovenstående er alt det, du selv kan starte med at afprøve, og som du helt sikkert allerede vil opleve en forandring af.

Der er selvfølgelig flere teknikker, man kan arbejde med, for også at komme ned i det dybere bindevævslag, ligesom der er flere muligheder for at stimulere huden, hvis sansningsforstyrrelserne har stået på længere. De kræver bare noget mere guiding, så du føler dig tryk ved at gøre det selv.

I "Stærk igen efter kejsersnit" programmet, får du selvfølgelig det hele – trinvist opbygget og videoinstrueret, ligesom den fysiske træning.

Kærlige tanker til dit ar fra mig

Heidi Holm