

ARVÆVSBEHANDLING

Arvævsbehandling kan blandt andet udføres med "selvmassage af arret" og "aktive stræk". Man kan også opsøge en fagperson, der kan hjælpe med manuel behandling af arvævet.

De aktive stræk er en god måde at arbejde både i de dybere og overfladiske lag omkring arret. De er ligeledes også en måde, hvorpå man kan strække de omkringliggende strukturer og hele kroppen.

Start med en mild udgave af både selvmassage og strækøvelserne, og øg gradvist dybden i dine greb og yderstillingen af dine bevægelser i øvelserne.

Du kan starte når vævet er helet og sårskorpen faldet af, efter cirka 4-6 uger. Øvelser og/eller massage kan udføres dagligt, og det anbefales at fortsætte i 10-12 uger, gerne længere.
Husk: Lidt er også godt.

Dette må du mærke under og efter massage / stræk:

- Stramning / niven
- Træk i arret
- Let ømhed
- Let brændende fornemmelse og varme, som falder til ro inden for et døgn tid.

Dette må du IKKE mærke under og efter:

- Jagen
- Irritation / forværring
- Opblussen
- Udtalt varme, rødme og hævelse.

Hvis du kommer til at gå for hurtigt frem, så hold pause 1-2 døgn. Gå igang igen, når det er faldet til ro og sørg for, at du starter mildere ud efterfølgende.

Stramhed i arvævet / ømhed ved belastning er en indikation på, at du bør fortsætte arvævsstræk/massage.

Se video med aktive stræk og selvmassage - scan her:



GENOPTRÆNING

Mange lag har været involveret i et kejsersnit, og inden da en lang graviditet. Særligt muskulatur og bindevæv har behov for gradvist at genvinde styrke, bevægelighed og funktion.

Så snart du føler dig klar, kan du fokusere på at skabe kontakt til bækkenbunden (Se QR). Efter 4 uger kan du starte ud med de milde øvelser (Se QR). De skaber kontakt til musklerne, god bevægelighed omkring kropsstammen, samt drænage i området.

Egentlig mavetræning bør vente til mindst 8 uger efter fødslen, og du kan starte ud med de 8 ugers øvelser, du kan tilgå via QR-koden nederst.

Sørg for at du starter gradvist op og lytter til ubehag eller smerter omkring arvævet. Gå ikke igang med hårdere aktiviteter fra den ene dag til den anden.

Oplever du forværring, så hvil kroppen og vent til smerterne er aftaget, inden du starter mildere ud igen. Hvis du oplever vedvarende symptomer, så opsøg en fagperson.

Det er ligeledes vigtigt at fokusere på genoptræning af hele kroppen efter graviditeten, herunder bækkenbund, den dybe mavemuskler, samt bækken-, ryg- og nakkemuskler.

Se video med øvelser - scan her:



KLAR EFTER KEJSERSNIT

*En guide til tiden efter
dit kejsersnit*

Pjecen er udarbejdet af
fysioterapeuter ved

KLINIK  FOR
KVINDEKROPPEN

DEN FØRSTE TID

0-2 uger:

- Benyt smertestillende som anvist.
- Udfør sårpleje som anvist.
- Undgå forstoppelse; tyggegummi, væske, bevægelse og milde afføringsmidler, som anvist.
- Ømhed i skulderen, samt hovedpine, kan forekomme de første dage efter operationen og vil fortage sig.
- Tril om på siden når du skal op fra liggende og skub fra med armene.
- Hold på arret og støt maven under host/nys.
- Træk vejret dybt helt ned til arret. Gerne flere gange dagligt og med et fokus på at skabe ro i kroppen.
- Berør, stryg eller hold blot hånden blidt over arvævet, for at skabe bevidsthed og kontakt til området.
- Kom om på maven og på alle fire, når du føler dig klar. Det er godt for underliv og vævet omkring.
- Kom ud på gåture i det omfang, du føler du kan. Det skaber stræk og cirkulation i området.
- Lyt og gå primært til smertegrænsen. Ømhed må kunne mærkes, men smerten bør ikke forværres efter aktivitet.
- Oplever du forværring, så hvil lidt, inden du belaster igen og gå mere varsomt frem.
- Løft ikke mere end baby og en lift de første 4 uger. Gå til smertegrænsen derefter.
- Bevægelse fremmer heling, skaber cirkulation og forebygger forstoppelse, så hold dig aktiv med forskellige aktiviteter, der føles gode for kroppen.
- Opstart bækkenbundstræning som anvist.
- Giv vævet tid til at hele, gode vejrtrækninger og ro.
- Forsøg med søvn, hvile og bevægelse når muligt.
- Du bør kontakte lægen ved feber, generel utilpashed, meget ondt i maven, siven fra såret eller ildelugtende udflåd fra underlivet.



TILBAGE TIL FUNKTION

Fra 4-6 uger:

- Når vævet er helet og sårskorpen faldet af, kan du opstarte blide arvævsstræk og selvmassage.
- Brug fed creme eller olie omkring arret.
- Fra 4-6 uger kan du begynde at belaste normalt igen med almindelige dagligdagsaktiviteter mv. Lyt til din smertegrænse og hold pauser, hvis du oplever ømhed, tyngde eller gener i området.
- Knib når du hoster, nyser og løfter baby fremadrettet.

Fra 8 uger:

- Her kan du opstarte blide øvelser og mere specifik genoptræning omkring kerne og mavemuskler.
- Du bør starte gradvist op med den aktivitet, du ønsker at komme igang med.
- Ønsker du fx at komme igang med at løbe, er det en god ide at starte roligt op med længere gåture og dernæst gradvis øget løbedistance, der styrker vævet i et roligt tempo. Start ikke for hårdt ud - lyt til kroppen.
- Oplever du symptomer, så rådfør dig med en fagperson, der kan vejlede dig i genoptræningen.

Hvad er normalt?

Smerter og blå mærker er normalt under helingen de første 2-4 uger. Blødning / barselsflåd de første 8 uger. Vedvarende smerter bør ikke være til stede efter 4 uger.

Kløe, svigen, brænden, ømhed, stræk og lignende symptomer omkring arret, og ofte ved belastning, er normalt, også i måneder efter.

Følelseløshed omkring arvævet kan tage op til 12 måneder, for nogle længere. Berøring af området vil hjælpe på dette.

EFTER KEJSERSNIT

Arvævet går igennem de ydre lag af hud, underhud og bindevæv, til mavemuskulaturen og bughinden, helt ind til livmoderen.

Der er syet i færre lag end der er åbnet op, og under vævshelingen tilfører kroppen celler, der samler og klitrer vævet sammen igen.

Det kan give stramhed imellem de forskellige lag og kan ligeledes påvirke overførslen af spænding og kraft mellem muskler, sener og bindevæv.

Tidlig mobilisering af arvæv kan forebygge adhærencedannelse / stramhed i vævet.

Vævshelingsprocessen og mængden af arvæv, der dannes, er individuelt. Nogle vil opleve stramheden som en synlig "hylde" over arret. Andre vil aldrig opleve gener fra arret. Ingen fødsel, kvinde eller ar er ens.

Det kan tage tid for hjernen og kroppen at forstå den påvirkning et kejsersnit har på dit nervesystem.

Der kan ligeleeds være mange følelsesmæssige aspekter i relation til arret og fødselsoplevelsen. Ved akutte kejsersnit har man fx ikke haft mulighed for at forberede sig på operationen.

Sørg for at række ud og få talt med dine omgivelser og/eller fagpersoner om oplevelsen, hvis du føler behov for det.

