

Arvævsbehandling

Arvævsbehandling kan udføres på forskellig vis, herunder ved "selvmassage af arret" og "aktive stræk". Ønsker man supplerende vejledning eller manuel behandling, kan man opsøge en fagperson, der er specialiseret på området.

De aktive stræk er en god måde at arbejde med de overfladiske og dybere lag omkring arret. De skaber flow og drænage i området, mens de strækker omkringliggende strukturer, arvæv og hele kroppen.

Start med en mild udgave af både selvmassage og strækøvelserne. Øg gradvist dybden i dine greb og yderstillingen af dine bevægelser i strækkene.

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

Det kan ligeledes være en god ide at smøre olie på hele maven, såvel som arret dagligt, fx efter bad. Det skaber øget opmærksomhed og kontakt til området. Al berøring er godt.

Scan QR-koden på bagsiden for videoinstruktion. Her finder du bl.a.:

- Information inden opstart
- Arvævsstræk (stående, aktive stræk)
- Selvmassage af arret
- Dybe greb omkring arret

DETTE MÅ DU MÆRKE UNDER OG EFTER MASSAGE/STRÆK OG BELASTNING:

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

DETTE BØR DU IKKE MÆRKE UNDER OG EFTER MASSAGE/STRÆK OG BELASTNING:

- Smertejag
- Irritation eller 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 samt ømhed ved belastning er en indikation på, at du bør fortsætte arvævsstræk og/eller massage lidt endnu. Fortsæt indtil du ikke længere mærker stramning i vævet.

Genoptræning

Et kejsersnit involverer mange vævslag og inden da har kroppen været påvirket af en lang graviditet. Særligt muskulatur og bindevæv har behov for gradvist at genvinde styrke, bevægelighed og funktion.

Så snart du føler dig klar efter fødslen, kan du fokusere på at skabe kontakt til bækkenbund, kerne og åndedræt ved øvelserne, som du finder via QR-koden nedenfor.

Efter 4 uger kan du starte på de milde genoptræningsøvelser. De skaber kontakt til musklerne samt god bevægelighed og cirkulation omkring kropsstammen. Scan QR-koden for videoinstruktion.

Vanlig træning og egentlig mavetræning bør vente til mindst 8 uger efter fødslen. Du kan starte ud med øvelserne fra 8 uger, som du også 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. Start da mildere ud igen. Hvis du oplever vedvarende symptomer, så opsøg en fagperson.

Det er vigtigt at fokusere på genoptræning af hele kroppen efter graviditet og kejsersnit. Det gælder både bækkenbund, mavemuskler, samt bækken-, ben-, arm- og rygmuskler.

KLINIK FOR KVINDEKROPPEN

Specialiseret fysioterapeutisk vejledning og behandling

E: kontakt@kvindekroppen.dk

W: kvindekroppen.dk

IG: [@klinikforkvindekroppen](https://www.instagram.com/klinikforkvindekroppen)

KØBENHAVN

Classensgade 11E
2100 København Ø

VEJLE

Enghavevej 20, 1. Sal
7100 Vejle



Klar efter kejsersnit

En guide til tiden efter dit kejsersnit

Pjecen er udarbejdet af fysioterapeuterne ved Klinik for Kvindekroppen

DEN FØRSTE TID

Efter kejsersnit

Et kejsersnit er en større operation i forbindelse med fødslen. Information om genoptræning og arvæv kan give et mere trygt forløb, hvor kroppen støttes bedst muligt. Det gælder både i vævshelingsprocessen, og ligeledes på vejen tilbage til en stærk krop efter graviditet og fødsel.

Vævshelingsprocessen og arvævet går igennem de ydre lag af hud og bindevæv, til mavemuskulaturen, bughinden og helt ind til livmoderen. Under vævshelingen tilfører kroppen celler, der samler og "limer" vævet sammen igen. Mængden af arvæv der dannes, er individuelt.

Arvævet kan medføre stramhed, og at lagene vil glide mindre frit over hinanden. Det kan ligeledes påvirke overførslen af kraft imellem, samt aktiveringen af, muskler, sener og bindevæv.

Mobilisering og stimulering af arvæv kan øge kontakten til området og forebygge stramhed i vævet.



Nogle vil kunne se stramheden på huden over arret eller mærke ømhed, både i huden, i mavemusklerne og i de dybere vævslag. Andre vil aldrig opleve gener fra arret. Alle fødsler, kvinder og ar er forskellige.

Det kan tage tid for hjernen og kroppen at forstå den påvirkning, et kejsersnit har på dit nervesystem. Der kan ligeledes være mange følelsesmæssige aspekter i relation til arret og fødselsoplevelsen.

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

DEN FØRSTE TID

0 – 4 uger

- Benyt smertestillende som anvist.
- Udfør sårpleje som anvist.
- Forebyg forstoppelse - fx ved tyggegummi, væske og bevægelse. Brug eventuelt 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 toiletbesøg, host og 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.
- Kløe og niven i arret er normalt i vævshelingsprocessen.
- Maveliggende stilling og at stå på alle fire er godt for cirkulationen og underlivet generelt. Gør det når du føler dig klar.
- Kom ud på gåture i det omfang du kan. Det stimulerer arret og skaber stræk, samt cirkulation i området.
- Lyt til din krop og bevæg dig til smertegrænsen. Ømhed må kunne mærkes, men bør ikke forværres efter aktivitet.
- Oplever du opblussen, så hvil lidt, inden du belaster igen og gå mere varsomt frem.
- Løft ikke mere end baby og en lift de første 3-4 uger. Mærk efter og 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.
- Giv vævet tid til at hele, brug gode vejtrækninger og giv kroppen ro.
- Prioriter søvn, hvile og bevægelse.
- Du bør kontakte lægen ved feber, generel utilpashed, meget ondt i maven, siven fra såret eller ildelugtende udflåd fra underlivet.

TIDEN EFTER 4 UGER

Tilbage til funktion

HVAD ER NORMALT?

Smerter og blå mærker er normalt under helingen de første 2-4 uger. Ligeledes er blødning/barselsflåd de første 8 uger normalt. Vedvarende smerter bør ikke være til stede efter 4 uger. Har der været efterfødselskomplikationer, kan det dog vare længere.

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



Følelseløshed omkring arvævet kan forekomme op til 12 måneder, for nogle længere. Berøring af området vil øge kontakten, f.eks. i form af blide strøg med olie i cirkler på arret og på hele maven.

FRA 4-6 UGER:

- Når vævet er helet og sårskorpen faldet af, kan du starte op med selv-massage, arvævsstræk og milde øvelser. Scan QR-koden på bagsiden for vejledning.
- Brug fed creme eller olie omkring arret, gerne dagligt.
- Du kan nu begynde at belaste området normalt igen med almindelige dagligdagsaktiviteter. Lyt til din smertegrænse og hold pauser hvis du oplever ømhed, tyngde eller gener i området.
- Brug din bækkenbund - knib når du hoster, nyser, griner og løfter baby - både nu og fremadrettet.

FRA 8 UGER:

- Her kan du opstarte mere specifik genoptræning omkring krop, kerne og mavemuskler. Scan QR-koden på bagsiden for øvelser.
- Du bør starte gradvist op med vanlig træning og fysisk aktivitet. Start ikke for hårdt ud. Lyt til kroppen og vælg gerne mildere træningsformer at starte ud med.
- Ønsker du at komme igang med at løbe, er det en god ide at starte roligt op med længere gåture over en periode og dernæst gradvis øget løbedistance, så vævet styrkes i et roligt tempo.
- Oplever du symptomer, så rådfør dig med en fagperson, der kan vejlede dig i genoptræningen.