

# Behandling af arvæv og adhærencer



## Generelt

Enhver skade eller kirurgisk indgreb i hånd og fingre efterlader større eller mindre arvævs- og adhærencedannelse i glidevævet. Arvævsdannelse kan resultere i forringet fleksibilitet, kraft og overførsel, nedsat ledbevægelighed og nedsat styrke i det berørte væv. Arvævet modner over ca. et år hvad angår størrelse, form og styrke, men det forsvinder ikke. For at opnå og beholde elasticitet og minimere adhærencedannelse, må det kollagene bindevæv styres, således at det organiserer sig i normal længderetning. At styre det kollagene væv forudsætter, at vævet hurtigt mobiliseres efter en skade eller efter en operation.

Der, hvor skaden er sket, kan nervetrådene være overskårede eller have været udsat for tryk. De kan blive irriterede og gøre ondt, eller der kan være andre føleforstyrrelser (ex. sovende fornemmelse).

## Princippet bag arvævsbehandling

Tidlig mobilisering mindsker arvævs- og adhærencedannelse, og herved reduceres risikoen for at strukturerne klæber sammen.

Tidlig behandling af ødem reducerer arvævsdannelse. Ødem øger mængden af bindevæv og skaber mere arvæv. Ødem reducerer muligheden for at bevæge over led og kan medføre stive led og kontrakturer på grund af øget bindevævsdannelse.

Langsom sårheling på grund af fx. infektion eller hæmatom øger arvævsdannelsen.

## Forslag til øvelser

1. Massér hen over arvævet. Træk lidt i det på tværs og på langs. Brug en uparfumeret creme og start med blød, men fast og konstant berøring. Start eventuelt udefra og bevæg dig ind mod arvævet.
2. Gnid, børst, rul eller bank hen over området med forskellige materialer, fx. en vaskeklud eller en børste (kan udleveres af ergoterapeuten). Du skal vælge en struktur, der er irriterende, men ikke smertefuld.

Øvelserne udføres tre til fire gange dagligt i ca. 10 minutter pr. gang.

Brug gerne en e-vitamin salve eller olie til at smøre arvævet med. Anvend den udleverede silikone gelefolie.

22-06-2015