

Uge 8 og frem: Dybere arvævsbehandling og begynd til efterfødselstræning

Dit ar er fra uge 8 brudstærkt, hvilket betyder at det ikke kan "gå op". Du må derfor gerne arbejde lidt dybere nu når du laver arvævsbehandling. Du må gerne gøre det 2-3 gange om ugen.

- Start fortsat gerne din arvævsbehandling med dybe vejtrækninger, for at afspænde, skabe bedre blodgennemstrømning og berolige nervesystemet.
- Når du laver arvævsbehandling kan du begynde at forme dine fingre lidt mere som "kroge", så du blidt kan trække i arret i forskellige retninger.
- Forsøg også gerne at løfte lidt i arret og huden omkring.
- Begynd gerne til efterfødselstræning, hvis du føler dig klar, hvor der er fokus på at skabe kontakt til mavemuskler og din bækkenbund.
- Kom fortsat gerne om på maven eller stå på alle fire, hvor du hjælper livmoderen i optimal position.

Gode stræk

For at arbejde endnu bedre med de dybe lag i kejsersnitarret kan du med fordel lave stræk, der stimulerer de dybere lag og bindevæv. Nedenstående billeder er eksempler på øvelser, du kan lave, hvis det føles godt. Blev gerne i strækket i en 30 -45 sek. og hold en dyb og rolig vejtrækning.



Husk din bækkenbund

Selvom du har født ved kejsersnit kan din bækkenbund stadig have brug for opmærksomhed. Kroppen har været gravid i 9 måneder og haft en masse tyngde på underlivet og måske nåede du også ret langt i din fødsel inden kejsersnittet blev akut, hvorved din bækkenbund har været påvirket. Du kan derfor også have gavn af at træne kontakten til din bækkenbund. Så du både lærer at knibe og afspænde den.



Brug for vejledning

Oplever du gener efter dit kejsersnit i forhold til smerter, fordøjelsesproblemer, vandladningsproblemer, smerter ved samleje eller menstruation eller vil du blot forebygge og vejledes i genoptræning, vil jeg anbefale dig at opsøge en fagperson med erfaring indenfor arvæv og kejsersnit.

Du kan finde mere information og vejledning på klinikkens hjemmeside og instagramprofil



91 56 94 51



www.kropogunderliv.dk



nanna@kropogunderliv.dk



Kejsersnit

En guide til tiden efter og arvævsbehandling

Udarbejdet af GynObs Fysioterapeut,
Nanna Møller Nissen

Kejsersnit

Omkring 20% af alle fødsler foregår ved kejsersnit, hvoraf halvdelen er akutte og resten er planlagte. Indgrebet er på mange måder mere indgribende end andre operationer, da der også åbnes op for et organ.

Et kejsersnit er som sagt en større operation, da der påvirkes altså mange lag fra huden og ind til livmoderen, hvilket kan medføre stramhed og nedsat mobilitet både i de ydre lag og i de dybe lag, hvor der ligeledes kan dannes arvæv.



Arvæv

Kroppens organer, muskler og væv er omsluttet af et sammenhængende væv kaldet fascier. Fascierne bevirker, at alle kroppens indre dele kan glide frit mellem hinanden og er forbundet. Når kroppen danner arvæv, sker der ofte det, at arvævet laver en sammenvoksning af fascierne – og eventuelt også mellem flere vævsdele. Sammenvoksninger forhindrer de berørte dele i at glide frit mellem hinanden, og dermed nedsættes fleksibiliteten og funktionen af området.

Selvbehandling af dit kejsersnit

Uge 0-4: Fokus på heling

Den første måned efter fødslen skal arvævet have lov til at hele. Dette understøttes ved:

- Praktiser dybe vejrtrækninger - det mobilisere arret, tarmene, beroliger nervesystemet og skaber bedre blodgennemstrømning
- Tag smertestillende efter behov
- Forebyg forstoppelse ved at drikke tilstrækkelig væske, spise fiberrigt, tyg evt. tyggegummi og brug evt. afføringsmidler
- Udfør sårpleje som anvist fra hospitalet med englehud og hold øje med infektioner
- Husk at hvile og søvn er vigtigt
- Spis god og sund mad
- Find kontakten til bækkenbunden ved at lave knibeøvelser - Scan QR kode for øvelser.
- Bevægelse fremmer cirkulation og heling. Bevæg dig inden for smertegrænsen og lyt til din krop



Tip: Støt arret når din bugpresse aktiveres, eksempelvis ved toiletbesøg, host eller anstrengelse. Brug evt. en pude som på billedet, for at give støtte

Hvad må du mærke når du laver arvævsbehandling?

Når du behandler dit kejsersnit må du ikke opleve at det giver smertejag, hæver op, bliver rødt eller generelt forværres. Du må gerne mærke at det strammer, prikker lidt i huden eller bliver lidt varm, som tegn på at du har arbejdet med arret.

Uge 4-8: Begynd blid arvævsbehandling

Når dit ar er helet og sårskorpen faldet af kan du begynde med blid arvævsbehandling og let mobilisering. Formålet er at vænne arret til berøring og gøre det smidigt

Start med at berører arret uden på tøjet, hvis det er for udfordrende med hud mod hud.

- Begynd med blidt at massere omkring dit ar for at undersøge følsomheden i huden
- Når det føles trygt kan du begynde at massere selve arret med blide tryk
- Prøv også at ligge mere på maven når du praktisere dybe vejrtrækninger
- Bevæg dig ved gradvist at genoptage daglige aktiviteter, som små gåture, hvilket også skaber god blodgennemstrømning og cirkulation

Nervesystemet

At komme sig efter et kejsersnit rummer ofte meget mere end den fysiske heling og genoptræning. For udover at dit kejsersnit efterlader et fysisk ar, så kan et kejsersnit også være en voldsom oplevelse, hvilket kan være et chok for dit nervesystem.

Derfor er det vigtigt også at "berolige dit nervesystem" for at kroppen forstår at den ikke længere skal være "på vagt".

Start derfor gerne altid din arvævsbehandling med dybe vejrtrækninger, der går ind og aktiverer det beroligende nervesystem samtidig med at det skaber god blodgennemstrømning og afspænder.