

Patiëntenfolder littekenmassage

Litteken

Een litteken is een natuurlijk onderdeel van het genezingsproces van de huid. Als de wond genezen is ontstaat er een litteken. Hoe groter het defect van de huid, hoe langer het duurt voor het litteken om te genezen. Een litteken kan behalve ontsierend zijn, ook pijn, jeuk en verkleuring als klacht meegeven. Het duurt 12-18 maanden voordat een litteken volledig is uitgerijpt. Tot deze tijd kan een litteken goed behandeld worden. Wanneer er op het juiste moment gestart wordt met de massage kan verharding van het litteken voorkomen worden. De specialist zal bepalen wanneer gestart kan worden met littekenmassage, doorgaans is dit tussen de 2 en 12 weken na de operatie.

Waarom littekenmassage?

- Het litteken wordt gladder en soepeler?
- Verlicht pijn en verkleving veroorzaakt door het litteken?
- Draagt bij aan een mooier cosmetisch resultaat?

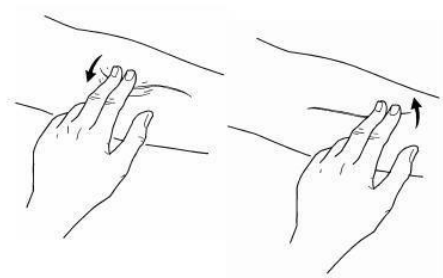
Hoe voer ik de littekenmassage uit?

Leg u middelvinger en wijsvinger naast elkaar op het litteken en maak draaiende bewegingen. Doe dit op de lengte van het litteken en rondom het litteken.



Gebruik twee vingers en maak kleine circulerende bewegingen over de lengterichting van het litteken

Cirkels maken



Gebruik twee vingers om naar het litteken toe te duwen of juist van het litteken af te duwen

Duwende beweging



Pak een klein stukje huid op tussen je duim en middel-en wijsvinger. Rol het litteken tussen uw vingers. Doe dit over de lengte van het litteken. Deze greep mag ook loodrecht op het litteken uitgevoerd worden.

Rollende beweging

Tips en adviezen

- Voer de massage minimaal 2-3 keer uit op een dag, gedurende 5-10 minuten.
- U mag een stevige druk geven, dit mag onprettig aanvoelen maar niet pijnlijk zijn.
- Naarmate u de massage vaker uitvoert, kunt u de druk opbouwen en steviger masseren.
- Na het masseren mag u een on-geparfumeerde crème of litteken crème aanbrengen, dit bevordert het herstel.
- Indien nodig kunnen siliconengel of siliconenpleisters op recept worden uitgeschreven, ter bevordering van het genezingsproces van het litteken.
- Een litteken bevat geen huideigen pigmentcellen die onze huid beschermen tegen UV-straling. Hierdoor kan een litteken makkelijk verbranden.
- Bescherm het litteken goed tegen de zon door gebruik te maken van een zonnebrandcrème met factor 50. Dit voorkomt verbranding en ongewenste pigmentvorming van het litteken.

Contact

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft kunt u contact opnemen met MohsA telefoonnummer 088-1666111 of via info@mohsa.nl