



Operationsar

Introduktion

Ar-dannelse er en naturlig del af helingsprocessen efter en operation. Ar kan variere meget i størrelse, farve og udseende fra person til person. Det er vigtigt at bemærke, at ingen behandling kan fjerne et ar helt, men de kan forbedre dets udseende.

Årsagerne til synlige ar efter en operation kan omfatte:

1. Operationssnit: Operationssnit vil altid medføre en vis skade på huden og et sår i underhuden, som heler ved dannelse af arvæv. God kirurgisk teknik kan mindske synligheden af ar.
2. Genetik: Individuel genetik spiller også en rolle for, hvor meget kollagen du danner, og dermed hvor synlige ar kan være. Nogle mennesker har tendens til at udvikle store, hævede ar (hypertrofiske ar) eller ar, der spreder sig over hudens niveau (keloid-ar).
3. Ar-pleje: Korrekt pleje og efterbehandling af operationsar kan påvirke resultatet. At holde området rent og beskytte arret vil mindske risikoen for udvikling af fremtrædende arvæv (se nedenfor).
4. Placering og type af operation: Operationer på områder af kroppen, der er i bevægelse, medfører mere synlige ar end operationer på mindre bevægelige områder. Ar på ryg, brystben, øre eller hvor der er tyndt hår kan være mere synlige end ar på fx bryster, mave, arme, ben eller i øjenlåg.

Ar-pleje og behandling

Der er flere metoder og behandlinger, der kan hjælpe med at reducere synligheden af ar og muligvis gøre dem mindre iøjnefaldende – det kan være en god ide at kombinere behandlinger for at opnå den ønskede effekt:

1. **Silikone:** Silikone gel eller silikonestrimler kan anvendes på arret og hjælpe med at blødgøre og flade et tykt ar over tid. Behandlingen starter umiddelbart efter operationen og bruges i cirka 3 måneder. Et billigere alternativ kan være 3M Mikropore tape-plaster.



2. **Solbeskyttelse:** Det er vigtigt at beskytte dine ar mod solen, da UV-stråler kan gøre ar mere synlige pga. misfarvning. Anvend altid solcreme på dine ar, især i de første 2 år, når de udsættes for sollys.

3. **Laser:** Fraxel-laserbehandlinger kan bruges få uger efter operationen til at reducere rødme og forhindre, at arret bliver tykkere. Behandlinger skal gentages cirka 6 gange med 2-3 ugers mellemrum.

4. **Microneedling:** Mikronåle behandling (Skinpen eller Dermapen) kan stimulere kollagenproduktionen og hjælpe med at glatte udseendet af ar. Behandlingen kan suppleres med eller foretages efter en Fraxel-laserbehandling.

5. **Kortikosteroid injektioner:** Hvis arret bliver tykt, kan binyrebarkhormon injektioner (kortikosteroid) bruges med 4-6 ugers mellemrum for at mindske og blødgøre det fortykkede arvæv og mindske rødme og evt. kløe.

6. **Kirurgisk revision:** I nogle tilfælde kan kirurgisk revision af et tyndt og bredt ar udføres for at fjerne det gamle arvæv og sy såret sammen på en måde, der efterlader et mindre iøjnefaldende ar.

7. **Tålmodighed:** Tid er en vigtig faktor i helingsprocessen. Mange ar vil naturligt falme og blive mindre synlige med t