

# Rekommendationer efter läkt trycksår

För att undvika att ditt nyläkta sår går upp igen behöver du fortsatt avlasta och skydda hudområdet.

**Ett nyläkt sår** är väldigt känsligt och påverkas ytterligare när man har nedsatt rörlighet eftersom hudområdet utsätts för mer påfrestningar än normalt. Det är lätt att nöta på området när du ändrar läge och utför förflyttningar. Det blir även ett ökat tryck när du sitter och ligger i långa stunder, då man pga. nedsatt/ingen känsel inte känner att det är dags att ändra läge automatiskt. Trycket kvarstår hos förlamade personer eftersom små spontana rörelser, som annars kan tillgodose blodflödet i vävnaden, uteblir. Du måste därför ha en rutin för att regelbundet utföra tryckavlastning i sittande/liggande för att förebygga nya trycksår.

**Huden** får som mest vävnad tillbaka 1-3 månader efter läkning. Först efter ett år har du återfått 80% av hudens hållfasthet före skadan, vilket är maximalt efter en sårskada. Det leder till ökad risk att få nya sår på samma ställe. Dessutom gör ökad ålder och medicinering att huden blir skörare så det gäller att förebygga för nya trycksår även på andra kroppsdelar.

## Förband

Fortsätt att använda ett skyddsförband under ca 4-5 veckor då det nyläkta området är skört och lätt går upp igen om du inte är försiktig. Du kan fortsätta med samma förband du använt för att läka såret, man kan annars välja ett alternativ som går att duscha med. En del kan behöva använda förband längre tid eller i förebyggande syfte vid tillfällen då man behöver göra lite sämre förflyttningar än normalt som vid tex semester eller sportsammanhang. Förband kan inte alltid förskrivas när du inte har ett sår och vissa produkter kan inte köpas av privat personer.

## Tips på "skydds"förband för egenvård

- DuoDerm ger dig en "extra hud" som påskyndar hudens drag-hållfasthet (behandlar även sår). I sittytan behövs en tjock platta, på andra områden kan en tunn variant fungera. Förstärk plattan med en tvårelastisk fixeringstejp (runda av hörnen), kan sitta uppåt 14 dagar. Kontrollera och byt förband om plattan är bortskavd/krullat upp sig. Finns på Apotea.se.
- Spycra Protect är ett silikonät kan minimera risken för friktion och skinnrevor. Förbandet kan även köpas på rulle. Kontakta [order@partnermed.se](mailto:order@partnermed.se) för pris och beställning (finns inte på deras hemsida).



## Vid läkt sår i sittregionen

**Du behöver fortfarande ha sittrestriktioner.**

### Den första - de två första veckorna

Sitt i 1 timme med efter följande avlastning, så området är fritt, i minst 15 minuter x flera.

### Tredje veckan kan tiden utökas

Sitt i 2 timmar med efter följande avlastning, så området är fritt, i minst 15 minuter x flera.

**En månad efter läkt sår** kan man sitta längre tider men huden måste inspekteras dagligen!

**Sjukskrivning** behövs vanligtvis den första månaden, sedan behöver du avlasta någon gång/dag för att förebygga nya trycksår. Kontakta i god tid din arbetsgivare/rektor så att de kan hjälpa dig att få tillgång till ett vilorum med möjlighet till att avlasta liggandes på en säng/soffa så du kan återgå till ditt arbete/skola igen.

**Vid försämring** av den läkta ytan eller om andra röda märken uppstår som inte försvinner vid trycktest/avlastning måste genast striktare sittrestriktioner återinföras!

Se över vilka dynor och vilken madrass som behövs fortsättningsvis.

## Vid läkt sår på fötter

### Du behöver fortsatt avlasta foten.

Har du använt en avlastningsstövel eller kudde som avlastning fortsatt med dem minst en månad efter läkt sår. En del kan behöva använda denna avlastning jämt för att förebygga att trycksåret återkommer.

Ortopediskt anpassade skor kan vara viktigt både i förebyggande och behandlande syfte. För vissa kan ett äkta fårskinn på fotändan räcka för avlastning i sängen.



## Ärr- och keloidbehandling

En del får fula uppstående ärr som kallas keloider som kan ge ökad risk att få nya sår eller smärta. Detta är vanligast vid operations ärr som kan orsaka problem om det sitter i ett känsligt område som på sittytan.



**Att förebygga ärrbildning** är viktigt speciellt hos personer som brukar få fulare ärr. Benägenheten för keloidbildning är genetisk och vanligare i vissa familjer samt hos mörkhyade och asiatiska personer där keloider är ett vanligt problem.

## Behandling

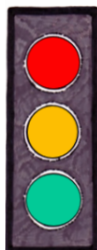
- Sola inte området på 1 år.
- Smörj äret med mjukgörande kräm.
- Använd gärna en ärrbehandlande gel/tejp på känsliga områden och keloider i minst 2 månader för att få ett finare och mer elastiskt ärr. Finns flera varianter som bl.a. kan köpas på apotek, exempel: Cicamed scar (gel), Mepiform (tejp).

## För att undvika nya trycksår, behöver du alltid

1. Kontrollera din hud!
2. Reagera vid förändringar!
3. Agera direkt!
4. Åtgärda alltid orsaken till varför du fått ett sår!

Ta kontakt med din Spinala klinik och vårdcentral för hjälp med rätt åtgärder, då du kan behöva mer/andra hjälpmedel och annan förflyttningsteknik.

**Lycka till!**



## Sammanfattning

Trycksår är en vanlig komplikation när man har en rörelsenedsättning. Ett nyläkt sår går lätt upp igen om man inte är försiktig. Har man haft sår är det lättare att få nya igen då huden är skörare i området. Du behöver hitta strategier för att förebygga att såret går upp igen eller att du får nya trycksår. Inför regelbundna rutiner för att utföra hudinspektion, ha en avlastningsregim inklusive lägesändringar.

Se över din förflyttningsteknik, hjälpmedel och toalettrutiner efter behov.

## För dig som vill veta mer

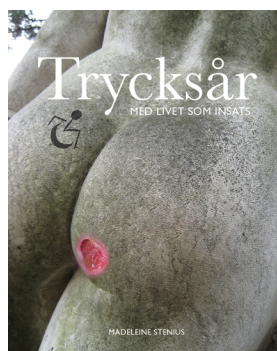
För mer information rekommenderas:

Trycksår - Med livet som insats, (se nedan) som finns på universitetsbibliotek och säljes på Aleris Rehab Station [HÄR](#)

Filmen Trycksårs-skolan kan ni titta på [HÄR](#)

Både boken och filmen riktar sig till alla som vill förebygga och läka trycksår med inriktning på personer som har någon form av rörelsenedsättning.

Du som har en rörelsenedsättning är välkommen till Aleris Rehab Station Academys utbildningar om hur man förebygger och läker trycksår & MASD. För utbildning av assistenter, vård- och rehabpersonal se vårt kursutbud på hemsidan. [LÄS HÄR](#)



**Boken Trycksår - Med livet som insats**  
M. Stenius 2016  
ISBN 978-91-639-0147-8



**Skitenkelt 2 - Om tarm- och blåsrubbning**  
M. Stenius 2021 (version 1, 2011)  
ISBN 978-91-519-8295-3

© Madeleine Stenius  
Utbildningsansvarig  
Aleris Rehab Station Academy  
2023 (version 1, 2020)