

## Påverka din sårhäkning

# Sårhäkning

Sårhäkningsprocessen delas upp i tre olika faser;

- Inflammationsfasen är den första fasen och kan enkelt beskrivas som den del av häkningsprocessen då blödningen stoppas och den skadade vävnaden, bakterier och andra främmande ämnen bryts ned. Under denna process blir området varmt, svullet och ibland kan såret vätska. Nervändarna är oftast retad och därför smärtar det i området.
- När området är upprensat övergår sårhäkningen i nybildningsfasen, som vid normal häkning pågår under några dagar upp till några veckor. I denna fas börjar nybildande och tillväxt. Hud återskapas och såret dras samman.
- Den sista fasen är mognadsfasen och det är då ärrvävnad bildas och de blodkärl som bildas under häkningen, som nu inte längre behövs, återbildas och såret bleknar.

### Dålig sårhäkning - påverka själv din sårhäkning

Om någon av de tidigare beskrivna förloppen på något vis störs, så blir sårhäkningen dålig och långsam. Exempel på sådant som kan störa häkningsprocessen är tryck, nedsatt blodcirkulation, nutrition och infektion.

- Tobakrök innehåller Kolmonoxid. Detta ämne blockerar de röda blodkropparna och minskar därmed kroppens förmåga att ta upp syre, vilket gör det svårare för hjärtat att arbeta och ger sekundärt en försämrad cirkulation.
- Fysisk aktivitet (pulshöjande aktiviteter) ger både en direkt och indirekt effekt på cirkulationen. Under pågående träning uppstår en tillfällig ökad cirkulation, medan rutinmässig fysisk aktivitet även (bl.a.) ger hjärtat ökad kapacitet och förbättrar förmågan att transportera syre och andra viktiga ämnen rörande häkningsprocessen ut i kroppen.
- Kostvanor som innebär brist på vissa vitaminer, mineraler och proteiner kan hämma sårhäkningen (då dessa vitaminer och mineraler är nödvändiga ämnen för en fullständig häkningsprocess).

Utöver påverkan på cirkulationen så ger inaktivitet, rökning och dåliga kostvanor en ökad infektionsrisk. Som listat ovan är infektioner hämmande för sårhäkning. Genom att förändra de av dina levnadsvanor som har en negativ effekt på häkningsförmågan, kan du påskynda/möjliggöra en god häkning av dina sår

### Fysisk aktivitet på recept:

Baserat på din nuvarande aktivitetsnivå rekommenderas du att utföra aktivitet: \_\_\_\_\_

och att utföra den \_\_\_\_\_ ggr/v, under \_\_\_\_\_ min/träningstillfälle.