



## Strekkermerker

Strekkermerker er et fenomen de aller fleste kvinner på et eller annet tidspunkt stifter bekjentskap med.

De fleste av finner seg med merkene sine med tiden, og noen klarer til og med å gå så langt som å bli glade i dem. Noen mødre kaller strekkermerker for "babytegninger" – babyens aller første skriblerier, sølvstriper preget inn på mors myke mage for all fremtid.

### HVA ER STREKKMERKER?

Strekkermerker er skader i underhuden og er, som navnet antyder, synlige spor av at huden har blitt strukket. Merkene ligger som streker eller bånd i huden, og når de først kommer, er de gjerne røde eller blålige i fargen. Strekkermerker oppstår først og fremst på lår, hofter, mage, bryst og armer. Med tiden blir merkene svakere og antar en sølvaktig farge.

### HVORFOR KOMMER DE?

Det er flere årsaker til at strekkermerker oppstår. Først og fremst er det fysiske faktorer, altså strekking i forbindelse med rask vektøkning. Forandringene oppstår som regel i forbindelse med generell vekst og utvikling i puberteten, når magen og brystene vokser i svangerskapet, og hos kroppsbyggere som bygger muskler særdeles raskt. Når kroppen forandres fort, blir de elastiske fibrene i huden overstrukket og revner.

Hormoner som steroider (kortison), østrogen og relaxin endrer også hudens elastisitet.

Gener kan påvirke utviklingen av strekkermerker, og de kan ofte se ut til å "gå i arv" fra mor til datter.

### **HVEM FÅR STREKKMERKER?**

90 prosent av gravide kvinner får strekkermerker i løpet av svangerskapet, og yngre, overvektige, ikke-hvite kvinner er mest utsatt. Det samme gjelder kvinner med store babyer og kvinner som allerede har strekkermerker fra før av, eller hvis det er mye strekkermerker i familien.

Menn kan også få strekkermerker, først og fremst i puberteten, ved overvekt eller i forbindelse med kroppsbygging.

### **KAN DE FOREBYGGES ELLER BEHANDLES?**

Utallige kjerringråd hevder å ta knekken på strekkermerker, og en rekke kremer påstår å forebygge dannelsen av strekkermerker. Dessverre er ingen av disse metodene dokumentert å ha noen reell effekt. Strekkermerkene ligger dypt i huden, og vanlig behandling med hudkrem når ikke langt nok ned i huden til å påvirke merkene.

Likevel finnes det generelle helsetips som kan redusere noen av årsakene til at strekkermerkene oppstår. Å unngå overvekt er et av dem. Regelmessig mosjon virker slankende og oppstrammende på huden og vil gjøre strekkermerkene mindre synlige. Generelt kan man si at forandring av kroppsfasongen bør skje over tid, slik at huden får tid til å tilpasse seg endringene.

Når strekkermerkene først er oppstått, kan man prøve å gjøre dem mindre synlige. En enkel måte å gjøre det på, er å holde seg unna solen. Strekkermerkene står tydeligere frem når resten av huden er brun. Man kan også velge å behandle strekkermerkene med mer kompliserte metoder, for eksempel laser, men behandlingen har vist seg å ha begrenset suksess. Det er også mulig å forsøke plastisk kirurgi, men i og med at slik behandling vil innebære arr, må man vurdere hvor skjemmende strekkermerkene er i forhold til arrene etter behandlingen. Ofte vil det være svært lite å tjene på en slik tilnærming til problemet.

Det finnes altså ingen sikre måter å unngå strekkermerkene på. Det beste er å forsøke å slutte fred med stripene, og trøste seg med at de blir svakere med tiden.

Kilder:

<http://nhi.no/foreldre-og-barn/svangerskap-og-fodselsykdommer/strekkermerker-23933.html>

<http://www.legehandboka.no/?openpage=http://www.legehandboka.no/asp/document.asp?id=23933>

<http://www.klikk.no/foreldre/gravid/article542438.ece>

<http://www.nrk.no/programmer/tv/puls/1.1314833>