

Postoperative Narbenbehandlung

Wenn eine Wunde bis in tiefere Hautschichten reicht, ist eine Narbe unvermeidlich. Gleichwohl kann das spätere Narbenbild durch eine rechtzeitige Narbenbehandlung verbessert werden und eine sorgfältige Narbenpflege kann dem geschädigten Gewebe helfen.

Viele Methoden und Praktiken erweisen sich als hilfreich, um die Narbenbildung zu begrenzen und die Haut geschmeidig zu halten. Doch nicht immer fällt es den Betroffenen leicht, ihre Narben zu pflegen, da Berührungen als oft als unangenehm empfunden werden.

Es dauert eine gewisse Zeit, bis man die vernarbte Stelle automatisch mitpflegt. Doch eine intensive postoperative Behandlung ist wichtig, um mögliche Veränderungen des Gewebes zu unterbinden. Neben bestimmten Massagetechniken und Kompressionen kann die Verwendung spezieller Salben und Wund-/Narbenaufgaben prophylaktisch wirken.

In den ersten Tagen, bis zum Fadenzug, ist eine direkte Narbenbehandlung nicht erforderlich. Hier geht es darum, je nach ärztlicher Anordnung, die Beweglichkeit wieder zu erreichen. Nach dem Ziehen der Fäden kann direkt mit der Narbenbehandlung angefangen werden. Bei noch bestehendem Schorf auf der Wunde, ist dieser durch vorsichtiges Eincremen mit einfachem Fett (Melkfett, Ringelblumensalbe, Vaseline, Olivenöl, etc.) zu entfernen.

Wichtig ist dann die eigenständige „Massage“ der Narbe und des umgebenden Gewebes. Diese sorgt für stärkere Durchblutung und beugt damit Verklebungen im Bindegewebe vor. Gerade an der Hand ist die Verschieblichkeit der nah beieinanderliegenden Schichten für eine reibungslose Funktion essentiell.

Schon mit wenigen Minuten, mehrmals täglich wiederholt, können sie selbst zu Ihrer Genesung beitragen.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger um die Narbe herum. Im Anschluß in schrägen Linien kreuz und quer über die Narben. Abschließend streichen sie breitflächig von der Peripherie nach Zentral (von den Fingerspitzen in Richtung Arm).

Selbstverständlich können Sie spezielle silikon- oder hyaluronsäurehaltige Narbensalben verwenden. Einfaches Fett (Melkfett, Ringelblumensalbe oder Vaseline) reicht jedoch aus.

Hat die Narbe nach 2-3 Wochen eine ausreichende Stabilität erreicht, kann diese Anwendung sehr gut mit einer elektrischen Zahnbürste durchgeführt werden.

Bei frischen (Operations-)Wunden verhält es sich ähnlich wie bei Prellungen. In den ersten Tagen sind kühlende Auflagen lindernd. Feuchte Kälte (z.B. Quarkumschläge) allerdings nur bei abgedeckter Wunde.

Nach einer Zeit von 10-14 Tagen ist jedoch eher Wärme hilfreich. Neben feuchter Wärme (Fingerübungen) in etwas mehr als handwarmen Wasser, hilft hier insbesondere trockene Wärme. Legen sie sich aufgewärmte Kirschkerne auf den Wundbereich, oder bei Wunden an der Hand: Geben Sie Trockenlinsen (oder Getreide, Kirschkerne, Erbsen, Sand, etc.) in eine Schüssel, wärmen Sie diese im Ofen oder der Mikrowelle (etwas mehr als handwarm) auf und machen dann Fingerübungen in den aufgewärmten Linsen. Das fühlt sich nicht nur unglaublich gut an, das lockert sehr gut das gesamte Gewebe.