

Ergotherapie

Narbenbehandlung für Zuhause

Nach Operationen, Unfällen oder Verletzungen kann es zur Bildung von Narben kommen. Dabei wird die Wunde vom Körper mit neuem Bindegewebe verschlossen. So entsteht eine sichtbare Narbe.

Während die Narbe heilt, kann es unter der Haut zu Verklebungen zwischen den Gewebeschichten kommen. Diese Verklebungen können die Beweglichkeit einschränken und mitunter auch schmerzhaft sein. Die Narbenmobilisation fördert die Durchblutung und Elastizität des Gewebes und unterstützt den Heilungsprozess.

Wann muss ich eine Narbe behandeln?

- Bewegungseinschränkungen
- Schmerzen im Narbenbereich
- Verhärtungen um die Narbe herum

Ab wann darf ich meine Narbe behandeln?

Damit eine Narbe nicht zu früh behandelt wird und Schäden vorgebeugt werden, ist es wichtig zu wissen, wie eine Wunde abheilt. Grob zusammengefasst lässt sich die Wundheilung in 3 Phasen unterteilen.

1. Entzündungsphase (Tag der Verletzung bis 5.Tag)
2. Proliferationsphase (5. Tag bis 2. Woche)
3. Remodellierungsphase (ab 2. Woche bis ca. 1/2 Jahr)

Eine Eigenbehandlung der Narbe sollte erst ab der 3. Phase erfolgen. Da der Heilungsprozess individuell verläuft, führen Sie die Narbenmobilisation in folgenden Situationen nicht durch:

- offene oder schorfige Stellen
- bei Zeichen von Entzündung (Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen)
- bei Narben die stark überempfindlich sind, sollte zunächst eine Sensibilitätsbehandlung erfolgen. Fragen Sie hier gerne in der Ergotherapie nach

Narbenmassage

Die Massage der Narbe erfolgt nicht auf, sondern neben der Narbe! Arbeiten Sie langsam und steigern Sie die Intensität schrittweise.

Wichtig: Die Narbe nicht auseinanderziehen!

Bei der Narbenmassage können Sie ein Narbengel, neutrales Öl/Creme verwenden, dies ist jedoch nicht zwingend erforderlich.

1. Bewegungen in alle Richtungen

Legen Sie Ihre Finger links und rechts neben die Narbe. Üben Sie leichten Druck aus und verschieben Sie das Gewebe in verschiedene Richtungen, ohne die Finger von der Stelle zu lösen. So wird die Narbe gemeinsam mit dem umliegenden Gewebe mobilisiert. Wandern Sie anschließend mit den Fingern ein Stück weiter nach unten und wiederholen Sie die Übung an dieser Stelle. Ziehen Sie die Narbe dabei nicht auseinander.

2. V-Technik

Platzieren Sie zwei Finger mit etwas Abstand links und rechts neben der Narbe. Bewegen Sie diese V-förmig zur Narbe hin, sodass eine sanfte Dehnung auf das Gewebe ausgeübt wird. Ziehen Sie die Narbe dabei nicht auseinander.

3. Kompressionstechnik

Legen Sie die Finger links und rechts neben die Narbe. Üben Sie nun abwechselnd leichten Druck auf das Gewebe aus, während Sie entlang der Narbe wandern.

4. Zirkel-Technik

Setzen Sie einen Finger links oder rechts neben der Narbe auf und führen Sie kleine Halbkreise neben der Narbe aus. Wandern Sie entlang der Narbe und wiederholen Sie die Technik auch auf der gegenüberliegenden Seite. Bei älteren Narben (ab etwa 3 Monaten) kann zusätzlich ein Narbenstick zur Unterstützung verwendet werden.

5. LoC-Technik

Greifen Sie die Narbe vorsichtig und heben Sie sie leicht vom darunterliegenden Gewebe ab. Halten Sie die Position für einige Sekunden und lassen Sie anschließend langsam wieder los.

Achtung: Diese Technik kann schmerzhaft sein und sollte nur bei älteren Narben (mindestens 3 Monate nach der Verletzung/Operation) angewendet werden.

Verhaltenshinweise:

Schützen Sie Ihre Narbe vor intensiver und direkter Sonneneinstrahlung. Bedecken Sie daher Ihre Narbe oder verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

Vermeiden Sie Reibung und Scheuern an der Narbe, z.B. durch Kleidung, um die Wundheilung nicht zu irritieren.

