



Frank Schmelcher

Praxis für Physiotherapie

Die Infoseite



Narbenbehandlung

Folgende Dinge sollten Sie unternehmen, damit Ihnen die Narbe in Zukunft keine Probleme bereitet. Was passiert jedoch im Narbengewebe?

- 1.-5. Tag nach Operation:** Dies ist die Entzündungsphase, hier braucht der Organismus und die Narbe vor allem Ruhe. Keine mechanischen Reize!
- 5.-21. Tag nach Operation:** Jetzt werden verschiedene Gewebsstrukturen, wie Fibroblasten und Kollagen TypIII in die Narbe eingebaut. Die Narbe ist noch empfindlich, wir arbeiten mit sanften Techniken. Leichte Verschiebungen zum Wundrand sind möglich.
- 21.-60. Tag nach Operation:** Kollagen TypIII wandelt sich in Kollagen TypI um, dadurch gibt es mehr Stabilität. Das Narbengewebe hat jetzt ungefähr 60% der ursprünglichen Stabilität. Erst nach 12 Monaten ist der Umbau komplett abgeschlossen.

Beachten Sie:

- Keine Bäder bis zum 21. Tag, Duschen ist erlaubt wenn die Wunde trocken ist.
- Desensibilisierung der Narbe durch Streichungen mit Pinsel, Bürste, Handtuch. Führen Sie sanfte Klopfungen mit Ihren Fingern, der Zahnbürste oder mit einem Stäbchen durch. Wichtig ist die Variation der Reize.
- Führen Sie die Maßnahmen in den ersten drei Monaten täglich durch.
- Pflegen Sie Ihre Narbe mit Feuchtigkeitscreme oder einer speziellen Narbensalbe. Die Narbe soll nicht "austrocknen".
- Im Sommer achten Sie auf die Verwendung von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.