

Narbenbehandlung

Es ist extrem wichtig, dass das Narbengewebe mobil und weich bleibt.
Eine wulstige Vernarbung des Gewebes gilt es zu vermeiden.

Es dauert mehrere Monate bis zu 1 bis 2 Jahren bis eine Narbe vollständig ausgereift ist.
Nach Ausreifung ist sie nicht so elastisch und widerstandsfähig wie die umliegende Haut.

Das können sie tun, um den Heilungsprozess der Narbe positiv zu beeinflussen:

- **hygienisch sauber arbeiten** (vor Kontakt Hände waschen bzw. Handschuhe tragen)
- **Vermeiden von zu früher und starker Belastung** des instabilen Narbengewebes
- **Massagen** lockern das verhärtete Narbengewebe. Zudem glätten sie die Narbe und unterstützen das Verblässen der Narbe
- **Narbe abdecken** um die sensible Narbenhaut vor Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeitsverlust zu schützen
- den Wundheilungsprozess mit **Wundsalbe** wie beispielsweise Bepanthen unterstützen
- Johanniskrautöl, Kokosöl, Honig, Ringelblumensalbe zu späteren **Narbenpflege** verwenden
- Bad der Narbe in Kernseife
- **Vitaminreiche ausgewogene Ernährung**
- **auf Rauchen verzichten**, da dieses die Wundheilung hemmt

Nach ca. 6 Wochen sollte die Rotfärbung einer Narbe deutlich nachlassen.

Narbenmassage bewirkt:

- Bindegewebsumbau wird verbessert und harte Narben dadurch geschmeidiger
 - Druck und Dehnungen lösen Verklebungen und Spannungen
 - Durchblutung und Lymphabfluss werden erhöht. Dieses reduziert Schwellungen und fördert die Wundheilung
 - Reduzierung des Schmerzempfinden durch sanfte Stimulation
- >>> **WICHTIG:** erst mit der eigenen Narbenmassage beginnen, wenn die Wunde nach ca. 4 Wochen vollständig geschlossen und stabil ist.

Bitte klären sie alle Einzelheiten mit ihrem Therapeuten ab. Dieser unterstützt sie gerne.

Das Team vom ELLA Zentrum