



Österreichische Gesellschaft
für Handtherapie – ÖGHT

Narbenbehandlung



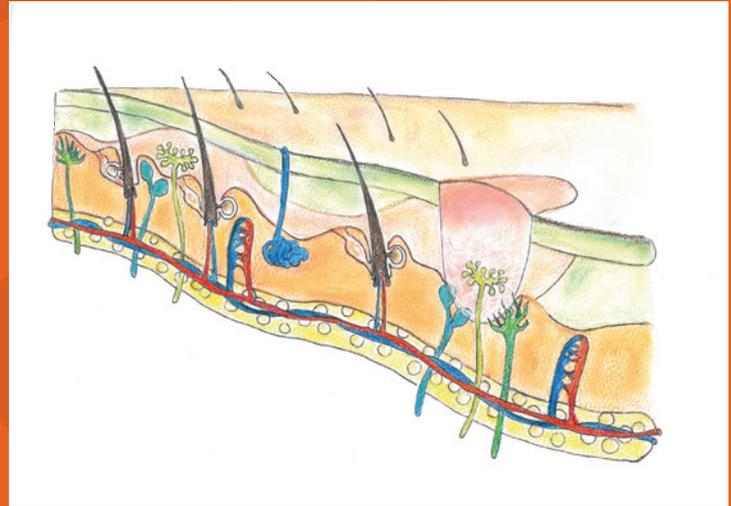
Das Narbengewebe ...

... ist weniger elastisch und belastbar, kann sich selbst nicht mehr fetten.

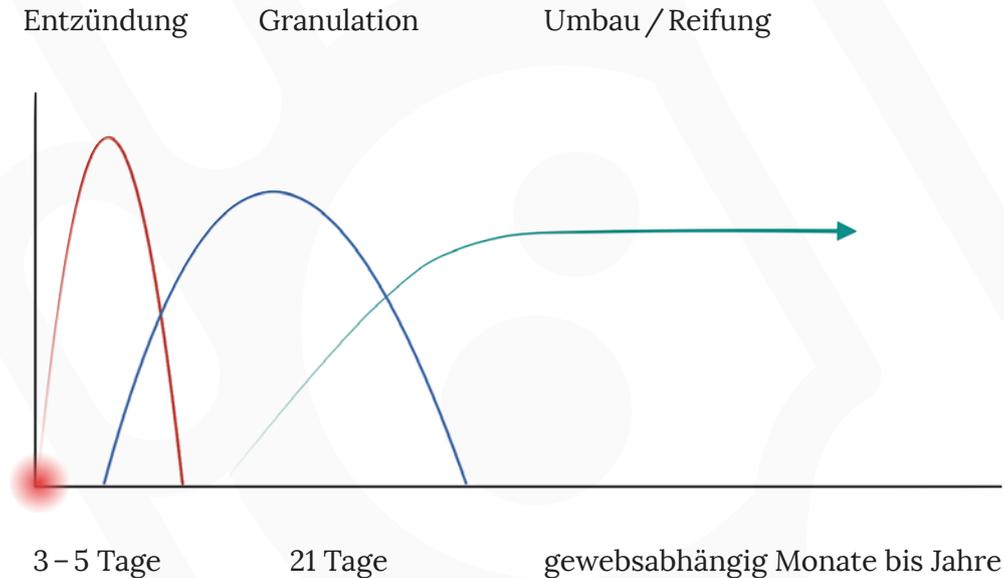
- ... hat eine eingeschränkte Temperaturregulierung.

- ... bietet keinen UV-Schutz.

- ... verliert Feuchtigkeit und eine Austrocknung ist möglich.



Wie wird aus meiner Wunde eine Narbe?



Wunde → Narbe

Die Heilung ist individuell unterschiedlich und dauert Monate oder Jahre.

Was kann ich von Anfang an tun?

Schützen Sie die Wunde vor:

- Verschmutzung
- großer Hitze
- Kälte
- Nässe
- Sonneneinstrahlung
- neuerlichen Verletzungen

Achten Sie auf:

- ausgewogene Ernährung
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Verzicht auf Nikotin
- ausreichende Bewegung
- Hochlagern des betroffenen Armes

Um die folgenden Maßnahmen an Ihrer Hand und/oder Ihrem Arm korrekt anzuwenden, sollten Sie diese mit einem/einer Handtherapeut*in erarbeiten und speziell auf Sie abstimmen lassen.

Was kann ich nach dem Verschluss der Wunde tun?

➔ Verschluss bedeutet: **Keine Krusten, keine offenen Stellen!**

- Narbenmassage
- Narbe pflegen
- Überempfindlichkeit abbauen
- normales Fühlen fördern

Wann?

- mehrmals am Tag
- für jeweils mindestens 5 Minuten

Schützen Sie die Narbe vor:

- großer Hitze/Kälte
- Sonne



Narbenmassage

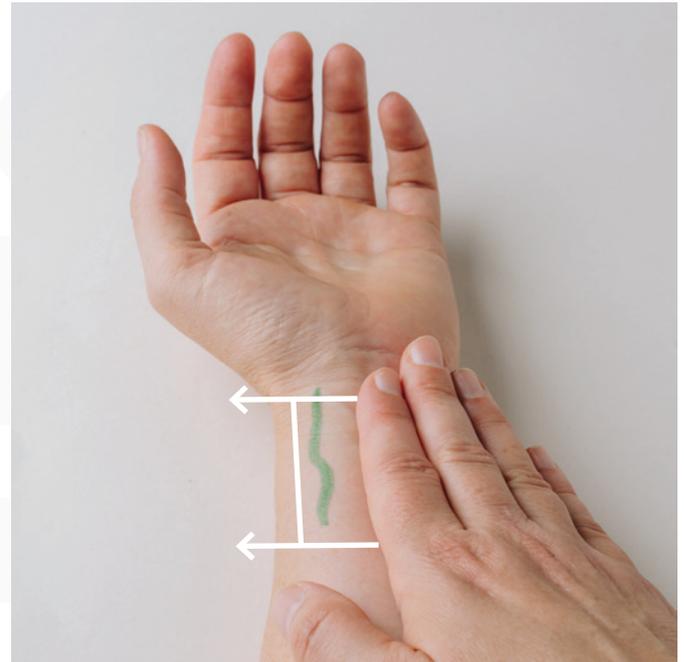
Durch eine gezielte Narbenmassage wird das Gewebe geschmeidig, verschiebbar und Bewegung kann besser zugelassen werden. Die folgenden Anleitungen beziehen sich auf die Narbenbehandlung an der Hand und am Arm.

➔ Beginnen Sie ihre Narbenbehandlung mit einem sanften parallelen Verschieben des Gewebes zur Seite hin.

➔ Halten Sie die Verschiebung bis Sie spüren, dass die Spannung der Haut abnimmt.

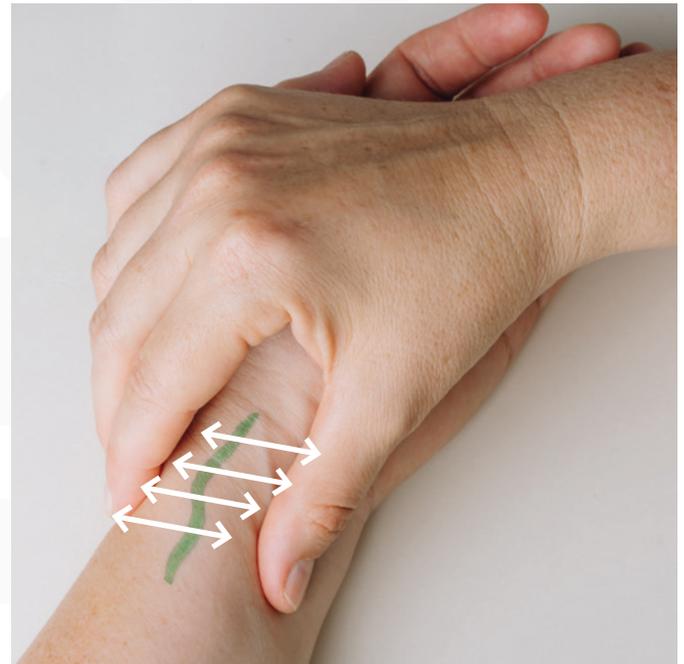
Was ist wichtig?

- Verschieben – so weit es das Gewebe zulässt
- Zeit lassen
- kein vermehrter Zug und Druck



Querverschieben der Narbe

- ➔ Steigern Sie **ab der 3. Woche** nach der Operation die Narbenmassage, indem Sie die Narbe kompakt seitwärts verschieben.
- ➔ Das Ausmaß der Bewegung richtet sich nach der Verschieblichkeit des Narbengewebes.



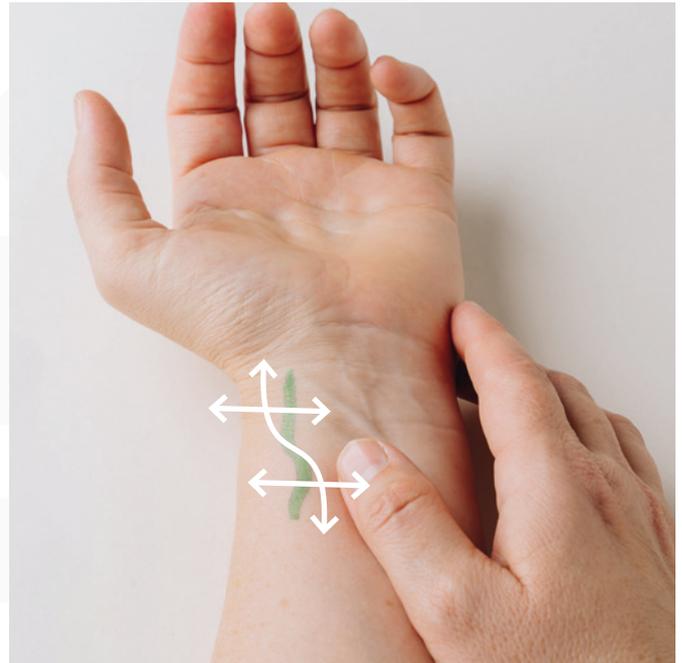
Kreisende Bewegungen

- **Ab der 4. Woche** nach dem operativen Eingriff führen Sie kreisrunde Massagebewegungen zur Narbe hin aus.
- Sie können den Druck variieren.



Verschieben der Narbe

- ➔ Bei stabiler Gewebesituation, **ca. 4 bis 5 Wochen** nach der Operation, können Sie die Narbe quer und längs zu ihrer Ausrichtung verschieben.
- ➔ Achten Sie auf die Reaktion Ihres Gewebes und passen Sie Druck und Intensität entsprechend an.



Abheben der Narbe

- **Ab der 5. Woche** nach der Operation ist ein Abheben der Narbe im Zangengriff möglich.
- Die so abgehobene Narbe kann nach links und rechts verschoben werden.



Narbenpflege

- ➔ Narben haben nicht mehr die Möglichkeit, sich selbst zu fetten und zu schützen, daher sollten sie mehrmals täglich gepflegt werden.
- ➔ Verwenden Sie abwechselnd eine feuchtigkeitsspendende und eine fettende Creme.
- ➔ Schützen Sie ihre Narbe vor direkter Sonneneinstrahlung und benutzen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor.



Was gibt es noch?

Narbenauflagen



Kompression



Narbentapes



Schienenversorgung



Lasertherapie



Ultraschall



Handtherapeut*innen sind Ansprechpartner*innen und Spezialist*innen für weiterführende Maßnahmen.

Narben sind eine Erinnerung daran,
dass ihr Körper fähig ist zu heilen.

Sollte Sie Ihre Narbe belasten,
nennt Ihnen Ihr/e Handtherapeut*in gerne
weiterführende Adressen.



Diese Broschüre soll Sie bei der Durchführung der,
für Sie im Rahmen der Handtherapie ausgewählten,
Übungen unterstützen.

Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit
Johanna Maria Passer, BSc.,
Bettina Regenfelder und der ÖGHT entstanden.

Cover: **Werner Widmer,**
„My home is my skin“, 2015
Fotoinstallation | Digital Prints | 245×265 cm

Fotos / Grafiken © ÖGHT bzw. Passer / Regenfelder

**Österreichische Gesellschaft
für Handtherapie – ÖGHT**

Holzmeistergasse 7–9/2/1
1210 Wien

Tel: 0664/88 31 36 65

Fax: 01/897 43 58

www.oeght.at

office@oeght.at