

Kundenflyer

Narbenpflege

Nach kleineren Verletzungen, aber vor allem nach operativen Eingriffen sind sie da: Narben. Auch wenn man sie nicht verhindern kann, lassen sich der Heilungsprozess und damit auch die Narbenbildung positiv beeinflussen. Folgende Tipps für die Nachbehandlung tragen zu gut gepflegten und unproblematischen Narben bei.

Tipps 1: Wundheilungsphasen berücksichtigen

Vor allem nach Operationen ist es wichtig, die Narbe für eine gewisse Zeit komplett in Ruhe zu lassen, um die Heilung nicht zu beeinflussen. Hier spielen natürlich auch immer die Größe der Narbe und die individuellen körperlichen Eigenschaften eine Rolle: Bei manchen Menschen heilen Wunden schneller, bei anderen benötigt die Haut etwas mehr Zeit.

Wichtig ist hier auch die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt, um Komplikationen bei der Heilung ausschließen zu können. Nach etwa sieben bis zehn Tagen sind dann Reinigungs- und erste Wundheilungsphase abgeschlossen. Nach etwa 14 Tagen werden meist vorhandene Fäden gezogen. Dann kann langsam mit der richtigen Pflege des Gewebes angefangen werden.

Tipps 2: Schmieren, schmieren, schmieren

Bei der Pflege gilt es, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Diese unterstützt die Bildung von neuen Zellen und neuem Gewebe. In Apotheken gibt es hierfür sogenannte Narbencremes – im Grunde spielt es keine Rolle, was aufgetragen wird, sondern eher wie und wie oft. Zum Einsatz kommen neben Produkten mit Silikon und Polyurethan auch Präparate mit Heparin, Allantoin, Harnstoff oder Dexpanthenol, häufig auch in Kombinationen

Tipps 3: Massage

In Kombination mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme ist eine kleine Massage der Narbe das Beste, was man tun kann. Durch leichtes Hin- und Herschieben der Narbe und des umliegenden Gewebes wird nicht nur die Durchblutung gefördert, auch das Bindegewebe unterhalb der Narbe wird geschmeidiger. Desweiteren können kleine Massage-Einheiten auch vor Verhärtungen schützen. Wichtig: Erst massieren und kneten, wenn die Haut komplett verschlossen ist und keine offene Wunde mehr vorhanden ist.

Tipps 4: Angemessene Kleidung

Um die Narbe nicht zu viel Druck oder Abrieb auszusetzen, sollte auch darauf geachtet werden, auf zu enge Kleidung im Bereich der Narbe zu verzichten. Nach einer Operation in der Unterbauch- oder Leistengegend sollte in der Zeit danach zunächst auf die Lieblingshose mit dem engen Bund verzichtet werden. Gleiches gilt auch für den Sicherheitsgurt im Auto: Spezielle Unterpolsterungen gibt es unter anderem im Zubehörhandel, in der Regel tut es auch aber ein kleines Kissen.

Tipps 5: Geduld

Der Richtwert bei der Regeneration der Haut liegt um die 28 Tage. Für die Heilung von Narben kann man aber keinen exakten Zeitraum festlegen, denn Narben verändern sich ein Leben lang. Deshalb macht es auch Sinn, Narben immer ein wenig mehr Aufmerksamkeit in Sachen Pflege zu schenken als der restlichen Haut. Wenn man das berücksichtigt und der Haut die Zeit die gibt, die sie benötigt, ist schon ein großer Teil zur problemlosen Verheilung geleistet.