

Bianca Peters

Narbenbehandlung

So versorge ich meine Narbe richtig!

Bianca Peters

Narbenbehandlung

So versorge ich meine Narbe richtig!



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Buch sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-8248-1152-6

eISBN 978-3-8248-9968-5

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2015

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Haberkamm

Titelfoto: © djmilic – Fotolia.com

Fachlektorat: Reinhild Ferber

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf: Petra Jeck

Layout: Susanne Koch

Druck und Bindung:

medienhaus PLUMP GmbH,

Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	7
Wissenswertes rund um die Narbe	9
Welche Funktionen hat die Haut?	9
Schmerzende Narben und unser Schmerzgedächtnis	10
Die Wundheilungsphasen	11
Welche Art von Narbe habe ich?	12
Wie entstehen Wundheilungsstörungen?	14
Warum ist es wichtig, dass ich die Narbe weich halte?	16
Narbenbehandlung	17
Wie kann ich meine Narbe selbst behandeln?	17
Welche Möglichkeiten gibt es noch?	18
Was sollte ich in den einzelnen Phasen nach der Operation beachten?	20
Sonderfall: Die Narbe ist auf einem Gelenk	26
Alle Tipps für Ihre Narbe auf einen Blick	26
Welche Anwendungen sind für meine Narbe sinnvoll?	27
Kälte- und Wärmeanwendungen	27
Welche Cremes sind für meine Narbe sinnvoll?	32
Wie wird die Narbenmassage durchgeführt?	33
Wie kann ich Schwellungen reduzieren?	35
Hilfreiche Alltags- und Ernährungstipps	36
Naturheilkundliche Ideen	37
Narben-Tagebuch	38
Schlusswort	42
Literatur	43

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie erfahren in dieser Broschüre mehr über Ihre Narbe, über positiv beeinflussende Faktoren und gewinnen wichtige Informationen für Ihren persönlichen Therapieerfolg.

Um das Thema leicht verständlich zu machen, wurde größtenteils auf die Verwendung von Fachbegriffen verzichtet.

Viele Seiten sind so angelegt, dass sie zeitgleich als Merkblätter dienen und Sie kurz und knapp an die wichtigsten Dinge erinnern.

Um das Thema Narbe ganzheitlich zu betrachten, werden in einem Abschnitt ganzheitliche bzw. invasive (operativ/Eingriff vornehmen) und nicht invasive (konservativ, nicht operativ) Verfahren vorgestellt. Diese können dann zusätzlich hilfreich sein, wenn Sie an „schwierigen“, sehr harten oder auch sehr schmerzhaften Narben leiden.

Denken Sie immer daran:

- Sie sind Ihr eigener Experte
- Wenden Sie nur Massagen und Techniken an, die für Sie hilfreich, angenehm und leicht umsetzbar sind
- Überschreiten Sie nicht Ihre Schmerzgrenze, das Schmerzgedächtnis wird Sie später sonst ungewollt daran erinnern
- Üben Sie in Ihrem Zeitrahmen
- Üben Sie lieber mehrmals am Tag ein paar Minuten als einmal die Woche eine Stunde
- Narbentherapie erfordert Geduld und Motivation, erhalten Sie sich diese beiden Eigenschaften
- Sind Sie sich unsicher, dann fragen Sie nach, z. B. bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin

- Dieses Buch gibt Ihnen hilfreiche Tipps und Informationen, ersetzt jedoch nicht den Besuch bei der Ärztin/dem Arzt oder der Therapeutin/dem Therapeuten

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren
wünscht Ihnen Ihre

Bianca Peters

Wissenswertes rund um die Narbe

Welche Funktionen hat die Haut?

Die Haut ist das größte und wichtigste Sinnesorgan des Menschen. Sie umhüllt unseren Körper und schützt Organe, Muskeln und Gewebe vor Verletzungen. Betrachtet man unser gesamtes Körpergewicht, dann macht unsere Haut insgesamt 15 % davon aus. Könnte man die Haut wie eine Art Decke auf dem Boden ausbreiten, dann würde diese Decke ca. zwei Quadratmeter des Bodens bedecken.

Doch was macht unsere Haut so besonders und welche Aufgaben hat sie?

Zum einen stellt unsere Haut die größte Verbindung zur Außenwelt dar, zum anderen nimmt sie von außen viele Reize auf und leitet sie weiter, um sie in unserem Gehirn zu verarbeiten. Reize können beispielsweise Kälte, Wärme, Schmerz oder auch ein Kitzeln sein. Zudem schützt uns unsere Haut vor verschiedenen Umwelteinflüssen, z. B. vor UV-Strahlen, Reibung, Hitze, Bakterien oder Viren.

Und wie ist unsere Haut aufgebaut?

Unsere Haut besteht aus drei Schichten: Die oberste Schicht bildet die Epidermis, die deshalb auch Oberhaut heißt. Sie ist gefäßlos. Unter der Oberhaut liegt die Lederhaut, die auch Dermis genannt wird. Sie besteht vorwiegend aus Bindegewebsfasern und dient der Ernährung und Verankerung der Epidermis. Die Subkutis bzw. auch Unterhaut bildet die letzte Schicht. Dort befinden sich die größeren Blutgefäße und Nerven für die oberen Hautschichten.

Schmerzende Narben und unser Schmerzgedächtnis

Wird die Haut durch Operationen oder Unfälle verletzt, bilden sich häufig Narben. Manchmal gibt es Narben, die auch noch länger nach der Verletzung bzw. nach der Operation schmerzen. In diesem Falle ist es wichtig zu schauen, was der Narbe gut tut, bzw. herauszufinden, wann sie mehr schmerzt.

Meist ist es sinnvoll, die Narbe mit Wärme zu behandeln und darauf zu achten, sie so wenig wie möglich mit Kälte, Reibung (Kleidung) oder Sonne zu „stressen“.

Ab und an kann es passieren, dass sich unser Gehirn die Schmerzreize merkt und fest abspeichert. Je mehr Schmerzreize unser Gehirn erreichen, desto mehr summieren sie sich und können im äußersten Fall zu einem chronischen Schmerzsyndrom führen.

Treffen beispielsweise mehrere ungünstige Faktoren aufeinander – z. B. Stress am Arbeitsplatz und eine Erkältung –, kann dies Auswirkungen auf die Wundheilung haben. Denn all diese Reize „stressen“ unser Gehirn und mindern unser Immunsystem. Dies hat wiederum zur Folge, dass in diesem Falle die Erkältung länger dauert, der Stress auf der Arbeit unendlich scheint und die Narbe schlecht heilt.

Allein dieser Input reicht aus, um die Narbenheilung negativ zu beeinflussen bzw. zu verlangsamen.

Tipp

Achten Sie deshalb immer darauf:

- die Narbe weich zu halten
- die Narbe regelmäßig zu cremen
- Reibungen möglichst zu vermeiden
- Sonne und starke Hitze bzw. Kälte möglichst zu vermeiden
- auf Ihre persönliche Schmerzgrenze bedacht zu sein
- die Schmerzgrenze niemals zu überschreiten
- auf Ihr Wohlbefinden zu achten
- psychischen Stress möglichst zu reduzieren

Die Wundheilungsphasen

Tage	60–360	Organisations- und Umbauphase (Narbenumwandlung)	
	21–60	Konsolidierungsphase (reparative Phase) Narbenfestigkeit 50 %	
	5–21	Proliferationsphase (Bildung von neuem Gewebe) Narbenfestigkeit 15 %	
	2–5	Zelluläre Phase	Entzündungs- und Reizungsphase
	0	Vaskuläre Phase	

Welche Art von Narbe habe ich?

Narben sind das Ergebnis eines Wundheilungsprozesses. Es gibt grundsätzlich vier verschiedene Arten von Narben. Beim Lesen erkennen Sie vielleicht selbst Ihren Narbentyp wieder.

► Die „normale Narbe“



Diese Narbe ist schnell heilend und zeigt keine Komplikationen. Es gibt nur wenig Rötungen und normal ausgeprägten Juckreiz.

Kennzeichen

- normal oder gar nicht gerötet, normal sensibel
- flach, auf Wunde begrenzt
- heilt gut ab

Die Narbe von der Seite: Sie ist flach und stört kaum im Alltag

► Die „hypertrophe Narbe“



Diese Narbe ist wulstig und auf die Wunde begrenzt. Da diese Narbenform überschießend wächst, ist die Wundheilung meist verzögert, juckt mehr und ist häufig stark gerötet.

Kennzeichen

- wulstig
- auf Wunde begrenzt
- bildet zuviel Bindegewebe
- wächst in die „Höhe“
- heilt häufig schlecht
- häufig gerötet, juckend und sehr empfindlich



Die Narbe von der Seite: Sie wächst in die Höhe und nicht in die Breite

► Die „keloide Narbe“

Diese Narbe ist im Vergleich zur hypertrophen Narbe nicht begrenzt und über den Wundrand hinaus überschießend.

Typische Merkmale sind starke Rötungen, Juckreiz und schlechte Wundheilung.

Kennzeichen

- überschießendes Wachstum seitlich, oben und unten
- häufig schlechte Heilung
- häufig juckend, gerötet und sensibel

Die Narbe von der Seite: überschießendes Wachstum über den Wundrand und in die Höhe



► Die „atrophe Narbe“

Atrophisch heißt so viel wie verkümmert oder zurückgebildet. Diese Form der Narbe ist wie eingesunken und entsteht durch eine Minderproduktion von Narben- und Bindegewebe. Man kennt diesen Typ auch von sogenannten Aknenarben.

Kennzeichen

- sehr schmal und flach
- zieht sich nach innen
- Beispiel ist die Aknenarbe

Die Narbe von der Seite: Sie zieht sich nach innen



Tipp

Entdecken Sie bei sich den zweiten, dritten oder vierten Narbentyp, dann ist es wichtig, die Narbenbehandlung so früh wie möglich durchzuführen, um Komplikationen zu vermeiden.

Wie entstehen Wundheilungsstörungen?

Wundheilungsstörungen beeinflussen bzw. stören die Heilung der Narbe. Um herauszufinden, ob bzw. durch welche Faktoren Ihre Wundheilung beeinflusst wird, können Sie die folgenden Tests durchführen.

Einflussfaktor	Ja	Nein
Junger Patient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gutes Immunsystem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaum/keine Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaum/kein Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaum/kein Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenig fettreiche Nahrung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenig säurebildende Nahrung (z. B. Fleisch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaum/keine Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine Durchbluterkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine Herz-/Kreislauserkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genug an Vitaminen und Mineralstoffen (z. B. Vitamin C und Eisen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonst normale Narbenbildung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonst normales Schmerzempfinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtauswertung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Positive Einflussfaktoren

Haben Sie mehr Kreuze bei „Ja“ gemacht, überwiegen bei Ihnen die positiven Einflussfaktoren. Die Kreuze bei „Nein“ könnten eine zusätzliche Anregung sein, um die Narbenheilung selbst positiv zu beeinflussen.

Einflussfaktor	Ja	Nein
Älterer Patient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weniger gutes Immunsystem, häufig angeschlagen/häufig Infekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viele Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen (mehr als 8-10 Zigaretten am Tag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmäßiger Alkoholkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufig fettreiche Nahrung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufig säurebildende Nahrung (z. B. Fleisch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durchblutungserkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehende Herz-/Kreislaferkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehende Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einnahme von Blutverdünnern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehende Infektionskrankheit(en)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Narbenbildung schon in der Vergangenheit schwierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenig Zufuhr an Vitaminen u. Mineralstoffen (z. B. Vitamin Cu. Eisen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzempfinden verändert/chronischer Schmerzpatient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtauswertung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Negative Einflussfaktoren

Haben Sie mehr Kreuze bei „Nein“ gemacht, überwiegen bei Ihnen die positiven Einflussfaktoren. Die Kreuze bei „Ja“ könnten eine zusätzliche Anregung sein, um die Narbenheilung selbst positiv zu beeinflussen.