

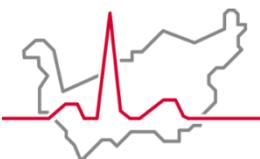
Narbenmassage

HEIMPROGRAMM



Diese Ergotherapie-Broschüre soll Ihnen dabei helfen den Heilungsprozess Ihrer Narbe positiv zu beeinflussen.

**Somatische Ergotherapie | Funktionelle Ergotherapie
Spitalzentrum Oberwallis (SZO)**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

NARBENHEILUNG

Die Narbenheilung kann 6 - 24 Monate dauern.

Die Narbenbildung ist individuell verschieden und hängt unter anderem von der Lage, Tiefe und persönlichen Heilungstendenz ab.

Solange die Narbe rötlich gefärbt ist, ist sie im Umwandlungsprozess.

Narben neigen dazu mit darunterliegenden Strukturen (z. B. Sehnen, Bänder) zu «verkleben», dies kann die Beweglichkeit der Gelenke einschränken.

WARUM EINE NARBE MASSIEREN?

Das Narbengewebe wird geschmeidiger und verheilt schöner.

Durch Verschiebung der Gewebeschichten gegeneinander wird «Verklebungen» vorgebeugt bzw. werden «Verklebungen» gelöst.

Die Narbe wird desensibilisiert (reagiert weniger empfindlich auf Berührungen).

WICHTIG ZU WISSEN

Setzen Sie Ihre Narbe nicht unnötig der Sonne aus, solange sie noch gerötet ist! Decken Sie die Narbe mit einem Pflaster ab oder verwenden Sie Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50, wenn Sie sich länger in der Sonne aufhalten.

NARBENBEHANDLUNG

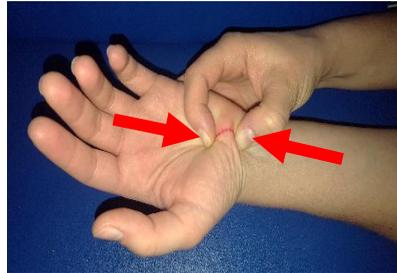
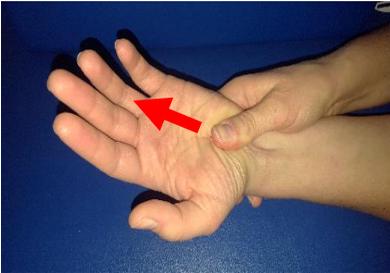
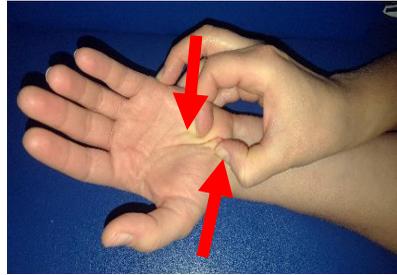
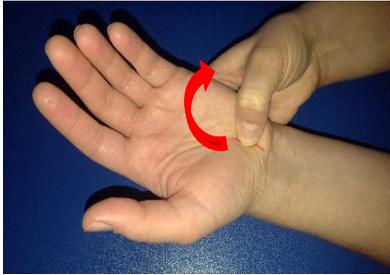
Beginnen Sie frühestens 24 Stunden nach der Fadenentfernung mit der Narbenmassage. Massieren Sie in der 1. Woche noch sanft, steigern Sie allmählich den Druck.

Massieren Sie **1-2 x pro Tag während 2-5 min.** auf trockener Haut oder mit Hilfe eines Antirutsch-Plättchens.

Tip: Vor der Narbenmassage können Sie ein warmes Handbad nehmen. Dies fördert die Gewebedurchblutung und die Haut wird geschmeidiger.

WIE MASSIEREN?

Verschieben Sie die Narbe kreisend, im Zickzack, waagrecht oder senkrecht, so dass sich die umliegende Haut mitbewegt. Nur so hat die Narbenmassage ausreichend Wirkung bis in die Tiefe des Narbengewebes. Unten sehen Sie Möglichkeiten zur gezielten Lockerung des Gewebes.



Ein leichtes Stechen während der Massage gilt als «guter Schmerz», da so «Verklebungen» besonders effektiv gelöst werden. Die Narbenmassage darf unangenehm, sollte aber nicht schmerzhaft sein.

Verwenden Sie erst NACH der Narbenmassage eine Creme (z. B. Bepanthen, Ringelblumensalbe, Narbencreme) oder ein Massageöl (normales Olivenöl kann auch verwendet werden), damit das Gewebe geschmeidig und dehnbar wird und bei Bewegungen nicht spannt.



Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Spital Brig

Somatische Ergotherapie

Funktionelle Ergotherapie

Spitalstrasse 5

3900 Brig

Fachliche Informationen:

T +41 27 604 33 67

szo.ergotherapie@hopitalvs.ch

Terminvereinbarung:

T +41 27 604 36 10

szo.therapieplanung@hopitalvs.ch

© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden.

L'être humain au centre. | Der Mensch im Mittelpunkt.