



Narbenmanagement

Informationen und Tipps
rund um Haut und Narben

Lebensfreude in Bewegung



Made in Germany

Innovation mit Erfahrung

Wer wir sind? Das ist ganz einfach! Wir sind weltweit über 1.000 Mitarbeiter, die gemeinsam an einem Strang ziehen. Als Spezialist in der Kompressionstherapie haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und Beschwerden nachhaltig zu lindern. Dazu entwickeln wir stetig neue intelligente Produkte, um den individuellen Ansprüchen unserer Kunden gerecht zu werden und den Therapieerfolg zu sichern. Dieses Ziel verfolgen wir bereits seit über 100 Jahren und suchen stets nach neuen Lösungen in den Bereichen Phlebologie, Lymphologie, Narbenmanagement und Orthopädie. Jeden Tag aufs Neue arbeiten wir daran, das Unmögliche möglich zu machen für mehr Lebensfreude in Bewegung.

Weitere Informationen rund um Juzo erhalten Sie auf [juzo.de/unternehmen](https://www.juzo.de/unternehmen)

Unser Anspruch: Ihr Wohlbefinden

Wir möchten Sie in Ihrem Wohlbefinden unterstützen. In dieser Broschüre erfahren Sie alles rund um das Thema „Narbe und Narbenmanagement“. Das Narbenmanagement ist ein komplexes Thema und wirft oft viele Fragen für Betroffene, aber auch für deren Angehörige auf. Wie ist die Haut aufgebaut, wie und warum entstehen Narben? Welche Möglichkeiten der Narbenbehandlung gibt es und wie kann Ihnen mit einer Narbentherapie geholfen werden? Wir versuchen hier viele Ihrer Fragen zu beantworten und Ihnen zu helfen, optimal unterstützt im Leben zu stehen – für Lebensfreude in Bewegung!

Themen im Überblick

Hautwissen	4
Narben	8
Narbentherapie	16
Behandlungsmethoden	20
Tipps	28

Hautwissen

Die Haut: Spiegel der Seele

Mit eineinhalb bis zwei Quadratmetern ist die Haut das größte und nervenreichste Organ des menschlichen Körpers und macht bis zu ca. 20 % des Körpergewichtes aus. Sie übernimmt zahlreiche komplexe Körperfunktionen wie Wärmeregulation oder Schutz vor Infektionen, Umwelteinflüssen und Austrocknung. Deshalb ist ihre einwandfreie Funktionsweise enorm wichtig. Gleichzeitig ist sie aber viel mehr als „nur“ ein Organ: die Haut ist unser Kontakt zur Außenwelt und unverzichtbar als Kommunikationsinstrument für zwischenmenschliche Funktionen. Berührungen jeglicher Art werden über die Hautoberfläche wahrgenommen, Empfindungen und Gefühle können über sie ausgedrückt und gespürt werden.

Nicht umsonst spricht man von der Haut auch als „Spiegel der Seele“. Viele Veränderungen, die im Körper stattfinden, der persönliche Lebensstil, Gemütszustand oder auch Schwankungen im Hormonhaushalt, werden über die Haut sichtbar.

Gut zu wissen

- › Babyhaut ist ca. 20 bis 30 % dünner als die Haut eines Erwachsenen. Zwar besteht sie aus der gleichen Anzahl an Hautschichten, jedoch sind die einzelnen Schichten deutlich dünner. Sie ist daher besonders zart und empfindlich.
- › Die weibliche Haut zeigt einen anderen Aufbau als die männliche: Die Oberhaut (siehe Seite 6) des Mannes ist im Vergleich zu der einer Frau viel dicker. Zusätzlich sind dessen Bindegewebsfasern stärker vernetzt und umschließen wesentlich kleinere Fettkammern.



Aufbau der Haut

Die Haut ist komplex aufgebaut. Ihr Aufbau ist an allen Stellen gleich. Sie besteht aus drei Schichten (Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut), die unterschiedliche Aufgaben übernehmen.

Die Dicke der Haut variiert je nach Körperregion. Betrachtet man die Haut im Gesicht oder am Handrücken, ist diese dort um ein Vielfaches dünner als beispielsweise am Oberschenkel.

Oberhaut: Schutz und Immunorgan

Die oberste Schicht der Haut (Oberhaut – lat. Epidermis) ist, obwohl sie sehr dünn ist, das Schutzschild des Körpers. Die Epidermis ist die Hautschicht, die vom Betrachter als Haut wahrgenommen wird. Die Aufgabe der Oberhaut ist der Schutz des Körpers vor zahlreichen Einflüssen von Außen wie UV-Strahlung oder Schadstoffen. Mikroorganismen wie Bakterien können, bei intakter Oberhaut, nicht in den Körper eindringen. Zusätzlich verhindert sie das Austrocknen des Körpers.

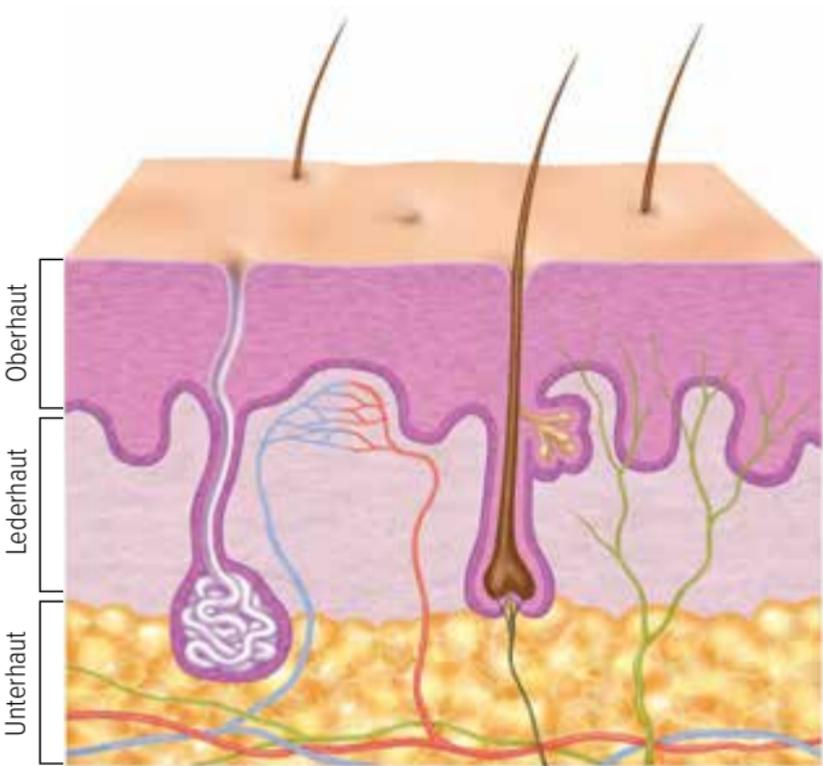
Die Zellen der Oberhaut erneuern sich permanent und haben einen Lebenszyklus von ca. einem Monat. Danach sterben sie ab und lösen sich von der Hautoberfläche (Hautschuppen).

Lederhaut: Netzwerk und Transportsystem

Direkt unter der Oberhaut und mit ihr verbunden liegt die Lederhaut (lat. Dermis). Sie ist dicker als die oberste Hautschicht und durch Kollagen- und Elastinfasern sehr kräftig, elastisch und reißfest. Im Gegensatz zur Epidermis enthält diese Schicht Nervenzellen, Blut- und Lymphgefäße. Die Lederhaut ist unter anderem dafür zuständig, dass Berührungen, Druck, Schmerz, Temperaturen oder auch Juckreiz gefühlt werden. Die in der Dermis enthaltenen Blutgefäße regulieren außerdem den Wärmehaushalt der Haut.

Unterhaut: Fettspeicher der Haut

Die Unterhaut (lat. Subcutis) besteht größtenteils aus Fettgewebe, das Energie speichert, den Körper vor Kälte schützt und ihm als Polster dient. Je nach Körperregion ist diese Hautschicht unterschiedlich dick ausgeprägt. In der Subcutis finden sich außerdem die Haarwurzeln sowie die Talg- und Schweißdrüsen des Körpers.



Narben

Jede Verletzung der Haut hinterlässt Spuren – in Form von Narben. Ist eine Verletzung nur oberflächlich oder klein, fallen diese Narben oft kaum auf. Ist aber eine große Fläche der Haut betroffen oder die Verletzung reicht bis in tiefe Hautschichten, können deutlich sichtbare Narben bleiben und zu großen Einschränkungen im Alltag führen. Jeder geht anders mit seinen Narben um, die persönliche Geschichte dahinter spielt dabei eine große Rolle. Eine Narbentherapie sollte nicht nur auf die Zurückgewinnung von Beweglichkeit, sondern auch auf die Wiederherstellung der Ästhetik abzielen. Egal ob klein oder groß, eine Narbe kann einen großen Einfluss auf die Lebensqualität haben. Deshalb sollte jede Narbe behandelt werden, um die Narbenqualität möglichst positiv beeinflussen zu können.

Entstehung von Narben

Wird unsere Haut verletzt, durch Unfälle, Operationen oder Krankheiten, versucht unser Organismus, diese Beschädigungen zu reparieren, jedoch oft nicht mit der gleichen Funktionsfähigkeit wie vor der Verletzung. Dies gelingt nur, wenn keine weiteren Begleiterkrankungen vorliegen, die eine Reparatur der Haut erschweren können.

Bei oberflächlichen Verletzungen, die nur die Oberhaut betreffen, können Wunden komplett und ohne Spuren abheilen (Epitheliale Wundheilung). Solche Verletzungen der Oberhaut sind zum Beispiel Sonnenbrände oder auch oberflächliche Schürfwunden.

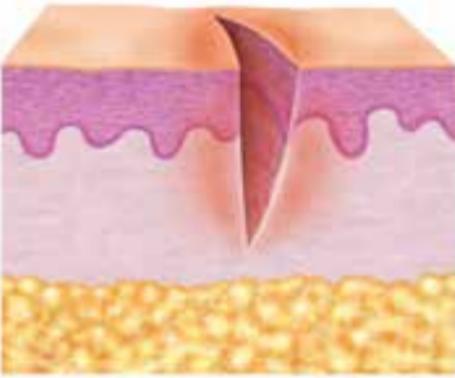
Sind tiefere Hautschichten betroffen, z. B. bei Operationen, kommt es nach den verschiedenen Phasen der Wundheilung zur Narbenbildung. Der Wundheilungsverlauf ist abhängig von Art, Größe und Tiefe einer Wunde.

Wundheilung

Um die Entstehung von Narben zu verstehen, kann es helfen, sich den Wundheilungsprozess insgesamt genauer anzusehen.

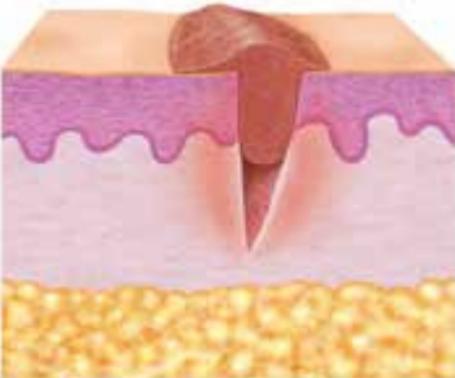
1. Reinigungs- oder Entzündungsphase

Unmittelbar nach einer Verletzung setzt die Blutgerinnung ein, der Körper versucht die entstandene Blutung zu stillen und gleichzeitig Keime und Bakterien aus der Wunde zu entfernen bzw. deren Eintritt zu verhindern.



2. Granulationsphase

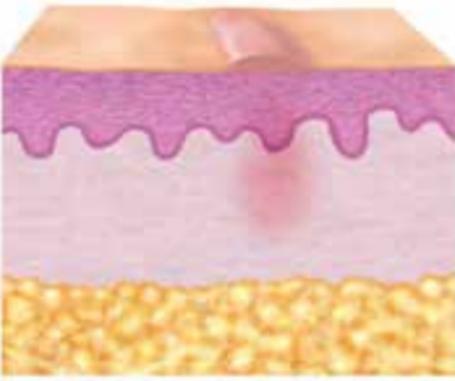
Einige Tage nach der Verletzung beginnt der Körper, Gefäße und Gewebe neu aufzubauen (Granulationsgewebe), mit dem Ziel, die Wunde schnellstmöglich zu verschließen.



3. Epithelisierung

Zwischen dem fünften und zehnten Tag nach Entstehung der Wunde beginnt die letzte Phase – die Wunde wird an der Oberfläche geschlossen. In dieser letzten Phase der Wundheilung beginnt die Narbenbildung. Die Reparationsphase kann sich über mehrere Wochen und Monate ziehen.

Die in der Reparationsphase entstandenen Narben können nicht nur ein ästhetisches Problem sein. Die Haut besitzt an den vernarbten Stellen durch Verdickungen, Schrumpfungen und Verhärtungen weniger Elastizität.



Gut zu wissen

Narbengewebe kann sich bis zu zwei Jahre nach der Entstehung verändern. In dieser Zeit kann durch Narbentherapie die Ausprägung einer Narbe positiv beeinflusst werden. Gerade zu Beginn der Narbenbildung, also bei einer sog. aktiven Narbe, können somit teils Juckreiz und Schmerzen verringert werden.

Faktoren der Narbenqualität

Narbe ist nicht gleich Narbe. Würde man die Wundheilung einer exakt gleichen Wunde bei zwei verschiedenen Personen beobachten, würde die entstehende Narbe nicht identisch aussehen. Eine Narbe bzw. deren Aussehen und Entwicklung hängt von verschiedensten, zum Teil beeinflussbaren, Faktoren ab.

Beeinflussbar

› Mobilisation

Je nach Art und Schwere einer Verletzung, aus der eine Narbe entstanden ist, kann zunächst ein passives Bewegen durch einen Therapeuten notwendig sein. Eine Mobilisation der Narbe und der umliegenden Bereiche steigert die Durchblutung, das Bindegewebe wird lockerer, weicher und geschmeidiger. Dies führt zu einer Verbesserung der Narbenqualität.

› Vermeidung von Sonne

Frische Narben sollten nie direkt der Sonne ausgesetzt werden, da sich diese sonst dunkel verfärben können. Eine Abdeckung mit sonnenundurchlässiger Bekleidung bzw. Kompressionsbekleidung und / oder Sunblocker sollte stets berücksichtigt werden.

› Kompressionstherapie

Das tägliche Tragen von Kompressionsbekleidung hat einen positiven Effekt auf die Narbenqualität und kann eine Heilung unterstützen sowie die Entstehung wuchernder Narben verringern.

Ab Seite 22 dieser Broschüre erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Kompressionstherapie.

› Silikonprodukte und Salben

Die Verwendung von Silikonprodukten und speziellen Salben wirken sich positiv auf das Narbengewebe aus. Sie halten es feucht, geschmeidig und können die Heilung unterstützen. Hinweis: Silikonauflagen sollte nicht in direkter Kombination mit Pflegeprodukten verwendet werden

Weitere Informationen finden Sie dazu ab Seite 26.

Nicht beeinflussbar

› Lokalisation

Narben auf Körperteilen, die häufig in Bewegung sind, befinden sich ständig unter Zug. Diese andauernde Spannung kann zur Bildung unerwünschter Narbenausprägungen führen.

› Lebensalter

In fortgeschrittenem Alter heilen Wunden schlechter, da sich die Hautstruktur verändert. Elastizität und Fettschichten werden weniger, die Blutversorgung nimmt ab. Kinder und Jugendliche neigen zu dickeren und wulstigeren Narben, da oftmals zu viel neues Bindegewebe produziert wird.

› Hautdicke

Dickere Haut bildet sichtbare und deutlichere Narben. Die Hautdicke nimmt ab dem Kindesalter zu, mit dem 65. Lebensjahr wieder ab.

› Hauttyp und Herkunft

Menschen mit stark pigmentierter Haut neigen durch starke Neubildung von Bindegewebe verstärkt zu Narbenbildung und auch Wucherungen von Narben.

› Weitere Erkrankungen

Begleiterkrankungen oder Vorerkrankungen (Durchblutungsstörungen, Diabetes etc.) haben einen negativen Einfluss auf die Narbenbildung.



Narbenarten

Je nach vorangegangener Verletzung und der darauffolgenden Wundheilung können verschiedene Arten von Narben entstehen, die sich im Aussehen und ihrer Ausprägung unterscheiden.

Hypertrophe Narben

Erhabene, gerötete oder sogar wulstige Narben werden als hypertrophe Narben bezeichnet. Sie entstehen durch eine übermäßige Neuproduktion von Bindegewebe, das auffällige und dicke Narben bildet. Sie wuchern innerhalb des ursprünglichen Wundbereiches, d. h. die Narben verändern sich nicht unkontrolliert. Hypertrophe Narben können sich über einen längeren Zeitraum spontan zurückbilden, eine abgestimmte Narbentherapie kann diese Rückbildung positiv beeinflussen.

Die häufigste Ursache für hypertrophe Narben sind starke Zugkräfte, die während der Wundheilung gewirkt haben. Das ist vor allem an Gelenken der Fall.

Keloide

Ebenso wie hypertrophe Narben sind auch Keloide durch wucherndes Narbengewebe gekennzeichnet. Bei Keloiden wächst dieses jedoch auch über den Wundbereich hinaus und teils selbst nach Heilung der Wunde weiter. Das Wachstum kann auch erst Monate später eintreten. Ursache hierfür sind unkontrollierte und starke Bindegewebswucherungen. Die Wucherung stoppt nach einer gewissen Zeit, das entstandene Keloid bildet sich aber nicht zurück. Der Bereich ist gerötet oder dunkler als der Rest der Haut und kann unter anderem auch jucken und schmerzen.

Ein Keloid kann selbst nach einer chirurgischen Entfernung wieder auftreten. Wichtig ist deshalb eine Narbenbehandlung, die zum Teil unterschiedliche Therapiemethoden kombiniert, um langfristig gute Erfolge zu erzielen.

Atrophe Narben

Im Gegensatz zu den beiden vorher genannten Narbenarten ist die Narbenoberfläche bei der atrophen Narbe eingesunken, die Narbe liegt niedriger als die umliegende Haut. Es wird zu wenig Bindegewebe nachgebildet, um die Wunde wieder komplett damit aufzufüllen.

Atrophe Narben entstehen besonders bei schlecht heilenden Wunden wie zum Beispiel nach Akne und sind oft im Gesichtsbereich zu finden.

Wichtig

Eine Verbesserung von Narben erfordert Zeit und Geduld. Kompletts verschwinden lassen kann man eine bestehende Narbe nicht. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn eine Narbe nicht gleich so aussieht, wie Sie sich das wünschen oder Sie bei einer Narbentherapie nicht sofort sichtbare Veränderungen wahrnehmen. Eine Möglichkeit, auch kleinere Fortschritte leichter wahrnehmen zu können, ist die Dokumentation mit Fotos. So haben Sie die Möglichkeit, die Veränderungen im Laufe der Therapie zu vergleichen.

Narbentherapie

Bereiche der Plastischen Chirurgie

Jeder chirurgische Eingriff hinterlässt sichtbare Spuren auf der Haut. Eine gezielte und umfassende Narbentherapie kann in vielen Fällen notwendig, in anderen Fällen gewünscht sein, um die Sichtbarkeit von Narben und deren Beschaffenheit zu verbessern. Das Endresultat hängt von Größe, Art und den individuellen Narbenfaktoren ab (siehe Seite 14).

Die Plastische Chirurgie kennt vier Säulen, auf die im Folgenden eingegangen wird. Die Wiederherstellung oder Verbesserung von Beweglichkeit und Funktion sowie ein ästhetisches Resultat, stehen in der Plastischen Chirurgie im Mittelpunkt. Körperformen oder -funktionen werden durch die Veränderung positiv beeinflusst. Außerdem liegt entweder eine medizinische Notwendigkeit oder der persönliche Wunsch nach einer ästhetischen Veränderung des Patienten vor.

1. Säule: Rekonstruktive Chirurgie

Die Säule der Rekonstruktiven Chirurgie soll Körperfunktionen und Körperformen nach Operationen (z. B. Tumorentfernungen) oder Unfällen bestmöglich wiederherstellen. Auch angeborene Fehlbildungen werden in der Rekonstruktiven Chirurgie behandelt.

Manchmal wird während der Eingriffe gesundes körpereigenes Gewebe einer Körperregion transplantiert, um Wundflächen zu verschließen oder fehlendes Gewebe zu ersetzen. In Konsequenz entstehen dann an unterschiedlichen Körperregionen Narben, die nach der Wundheilung behandelt werden sollten.

Bei der Entfernung von Tumoren oder anderen Defekten bleiben als Resultat teils größere Narben zurück, die leider oft nicht nur als störend empfunden werden, sondern auch Einschränkungen in der Beweglichkeit für die Betroffenen bedeuten können.

2. Säule: Handchirurgie

Ein Spezialgebiet der Plastischen Chirurgie bildet die Handchirurgie. Operative Eingriffe an der Hand sind aufgrund der vielfältigen Strukturen dieser Extremität sehr komplex.

Die Hände und die einzelnen Finger sind die wichtigsten „Werkzeuge“ im täglichen Leben, deshalb hat eine bestmögliche und schnelle Wiederherstellung der Funktionalität oberste Priorität. Eine genaue Schnittführung während eines Eingriffes ist dabei genauso wichtig wie eine gezielte Narbentherapie im Anschluss, denn entstehende Narben können gerade am sensiblen Gewebe der Hand zu großen Einschränkungen führen.

Eine intensive und gezielte Narbentherapie, die sich aus verschiedenen Bausteinen und Methoden zusammensetzt, stellt die Funktion und Beweglichkeit der Hand ins Zentrum der Behandlung.

3. Säule: Ästhetische Chirurgie

Die Ästhetische Chirurgie ist eine weitere Säule der Plastischen Chirurgie. Bei den vorgenommenen Eingriffen liegt im Gegensatz zu den anderen Säulen keine zwingende medizinische Indikation vor, der Eingriff ist ästhetischer Art.

Diese Eingriffe können wie auch in der Rekonstruktiven Chirurgie Formveränderungen bewirken, stellen aber das ästhetische Resultat in den Vordergrund. Die Entscheidung für einen ästhetischen Eingriff kann der individuelle Wunsch nach einer körperlichen Veränderung genauso wie das Bedürfnis einer ästhetischen Wiederherstellung nach Unfällen oder Erkrankungen sein.

Eine Narbentherapie im Anschluss ist möglich, um entstandene Narben zu verbessern und den Eingriff so wenig wie möglich sichtbar zu machen.

4. Säule: Verbrennungschirurgie

In der Verbrennungschirurgie werden akute Verbrennungen / Verbrühungen sowie Verbrennungsnarben behandelt. Bei der Behandlung von akuten Verbrennungen und Verbrühungen geht es primär um zwei Faktoren: Wie tief ist die Verbrennung? Wie groß ist die betroffene Körperoberfläche?

Die Tiefe wird in Verbrennungsgraden klassifiziert (Grad I, IIa, IIb, III). Ein chirurgischer Eingriff ist meist bei einem Verbrennungsgrad ab IIb (Schädigung bis in tiefe Schichten der Lederhaut) und Grad III (komplette Zerstörung inkl. der Lederhaut und Schädigung der Unterhaut) notwendig.

Je nach Tiefe und Größe der Verbrennungen muss der Patient zunächst intensivmedizinisch versorgt werden. In der Verbrennungschirurgie ist es aufgrund der Schwere der Verbrennungen oft erforderlich, Gewebe zu entfernen und dieses mit neuem Gewebe durch Hauttransplantationen zu ersetzen.

Eine intensive Behandlung ist gerade bei Verbrennungen enorm wichtig, da Verbrennungsnarben häufig schrumpfen oder neues Bindegewebe stark wuchert. Dies kann unbehandelt zu schweren Funktions- und Bewegungseinschränkungen führen.

Wichtig

Bei allen vier Säulen der Plastischen Chirurgie gilt: Sobald die entstandene Wundfläche abgeheilt ist, kann mit einer Narbentherapie begonnen werden. Je früher die passende Therapie zum Einsatz kommt, desto besser werden am Ende die Ergebnisse sein. Mögliche Therapiemethoden werden wir Ihnen auf den kommenden Seiten vorstellen.



Behandlungsmethoden

Narben können leider nicht unsichtbar gemacht werden. Es bestehen jedoch gute Behandlungsmöglichkeiten, um diese in Aussehen und Funktion deutlich zu verbessern.

Jede Narbe ist anders, deshalb sind auch die Anforderungen an die Narbentherapie zahlreich. Ein frühzeitiger Therapiebeginn nach einem Eingriff ist nötig, um ein bestmögliches Narbenergebnis zu erreichen. Der Zeitraum, in dem die Narbe aktiv ist, kann so maximal ausgenutzt werden. Bei allen Narben sollte deshalb direkt nach dem Abheilen der Wunde mit non-invasiven (konservativen) Behandlungsmöglichkeiten begonnen werden.

Bei Narben, bei denen deutliche Funktions- oder Bewegungseinschränkungen auftreten, kann eine Narbenkorrektur nötig sein. Diese wird je nach Ausprägung der Narbe chirurgisch oder z. B. mit einer Lasertherapie vorgenommen.

Die für Sie am besten geeignete Therapie oder eine Kombination mehrerer Behandlungsmethoden wird Ihr behandelnder Facharzt für Sie auswählen.

Wichtig

Auch bei „alten“ aber noch aktiven Narben, die nicht im Frühstadium behandelt wurden, können mit Kompression und Silikon sehr gute Erfolge erreicht werden.



Kompressionstherapie

Was ist eine Kompressionsversorgung?

Eine mögliche Behandlungsmethode in der Narbentherapie ist die Ausübung von Druck (Kompression) auf den Narbenbereich. Diese kann in Form einer flachgestrickten Kompressionsversorgung erfolgen. Kompression wird schon seit vielen Jahren erfolgreich in der Narbentherapie eingesetzt. Selbst bei alten Narben kann eine Kompressionstherapie die Narbe positiv beeinflussen.

Anpassung der Kompressionsversorgung

Eine exakt angepasste Kompressionsversorgung übt medizinisch wirksamen und konstanten Druck aus und hilft, den Narbenbereich deutlich zu verbessern. Sie sollte nicht einschnüren, aber auch nicht verrutschen. Speziell ausgebildete Fachkräfte aus dem medizinischen Fachhandel werden Ihre persönlichen Körpermaße ermitteln. Anschließend kann eine passgenaue und anatomisch exakt für Sie angefertigte Kompressionsversorgung (z. B. Juzo ScarComfort) angefertigt werden. Beim Anmessen wird außerdem festgelegt, ob zusätzliche Sonderausstattungen eingearbeitet werden sollten, wie z. B. Druckpolster (Pelotten), um im Narbenbereich einen optimalen gleichmäßigen Druck zu erreichen. Für die ersten Wochen der Kompressionsversorgung kann Ihnen eine schnelle Serienversorgung mit konfektionierten Maßen angeboten werden.

Passform der Kompressionsversorgung

Ihre Kompressionsversorgung sitzt eng und wie eine zweite Haut am Körper. Dadurch wird der gewünschte Druck erreicht. Deshalb kann es besonders zu Beginn der Therapie gewöhnungsbedürftig und bei frisch abgeheilten Wunden auch manchmal unangenehm sein, die Kompressionsversorgung zu tragen und anzulegen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern, denn nur durch konsequentes Tragen der Kompressionsversorgung, Tag und Nacht, kann ein positives Ergebnis erreicht werden.

Mit ein bisschen Übung und nützlichen Hilfsmitteln wird das Anziehen mit der Zeit leichter und auch das Tragen wird immer mehr zu Ihrem Alltag gehören. Ihr Fachhandel wird Ihnen gerne eine passende An- bzw. Ausziehhilfe empfehlen und Ihnen die Anwendung erklären und zeigen. Weitere hilfreiche Tipps und Infos zu allen An- und Ausziehhilfen können Sie außerdem in unserer Broschüre „Kompressionstherapie richtig starten!“ oder auf unserer Website unter juzo.de/anziehen finden.

Wichtig

Für einen einwandfreien und optimalen Sitz muss die Passform Ihrer Kompressionsversorgung regelmäßig überprüft werden. Ein Kontrolltermin bei Ihrem Fachversorger ist deshalb in regelmäßigen Abständen notwendig!

Wirkung der Kompressionstherapie

Sobald eine Wunde geschlossen ist, kann mit der Kompressionstherapie begonnen werden.

Durch den gleichmäßigen und großflächigen Druck der Kompressionsbekleidung können zahlreiche positive Effekte auf das Narbenareal erzielt werden:

- › Vermeidung von unkontrolliertem Wachstum oder Wucherung der Narbe
- › Verblässen der Narbe
- › Weicheres Narbengewebe
- › Verringerung der Narbendicke
- › Schutz der empfindlichen Haut bzw. des Transplantates
- › Reduzierung des Juckreizes auf dem Narbenareal
- › Minderung von möglichen Schmerzen
- › Steigerung der Beweglichkeit von Narben in Gelenkbereichen
- › Minimierung des Risikos von Narbenschwundungen und daraus resultierenden Gelenkversteifungen (Kontrakturen)

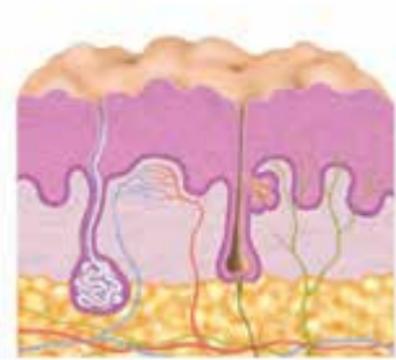


Abb. 1
Hypertrophe, wulstige Narbe
ohne Kompression

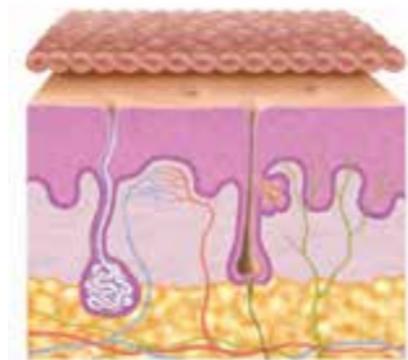


Abb. 2
Abgeflachte Narbe unter dem
Kompressionsgestrick

Therapiedauer

Die Dauer Ihrer Kompressionstherapie lässt sich nicht präzise festlegen. Sie hängt von mehreren Faktoren ab und kann deshalb von sechs Monaten bis zu zwei Jahren andauern. Ihre persönliche Therapiebereitschaft und Geduld, aber auch Unterstützung und Zuspruch durch Familie und Freunde tragen entscheidend zu Ihrem Therapieerfolg bei.

Nur durch das konsequente Tragen der Kompressionsbekleidung (nach ärztlicher Verordnung) kann eine gute Narbenheilung ohne funktionelle Einschränkungen erzielt werden. Weitere Faktoren, die die Therapiedauer beeinflussen, sind:

- › Schweregrad der Narben
- › Lokalisation und Ausdehnung der Narben
- › Individuell unterschiedliche Heilungsreaktion

Gut zu wissen

Durch eine Kompressionstherapie kann in vielen Fällen eine operative Narbenkorrektur vermieden werden. Dies muss aber individuell und von Fall zu Fall entschieden werden.

Silikontherapie

Die Behandlung von Narben unter Verwendung von Silikon ist eine weitere wirksame Option in der Narbentherapie. Die Einsatzmöglichkeiten von Silikon sind vielfältig, von Silikonauflagen bis zu kompletten Gesichtsmasken.

Durch Silikon bleibt die natürliche Feuchtigkeit der Haut erhalten, eine Austrocknung des Narbenareals wird dadurch vermieden. Silikonprodukte bestehen aus 100 % medizinischem Silikon. Da sie weich, hochelastisch und sehr anpassungsfähig sind, wird das Tragen als angenehm und nicht störend empfunden.

Silikonprodukte können (abhängig von der Narbe und Wahl des Produktes) in Kombination mit einer Kompressionsbekleidung oder alleine getragen werden. Durch einen frühzeitigen, zusätzlichen Einsatz der Silikonprodukte während der Kompressionstherapie kann diese optimal ergänzt und die Wirkung noch verbessert werden:

- › Lässt auf der Narbe ein feuchtes Milieu entstehen, das das Narbengewebe weich und geschmeidig macht
- › Reduzierung von unkontrolliertem Wachstum oder Wucherung der Narbe
- › Zusätzlicher Schutz des frischen Narbengewebes, bzw. des Transplantates
- › Vermeidung von direkter Reibung auf der Haut

Auch an Körperstellen, an denen durch die Kompression alleine nicht genug Druck auf das Narbengewebe aufgebaut werden kann, helfen Pelotten aus Silikon, die an diesen Stellen unter der Kompression getragen werden. Dies kann zum Beispiel um den Knöchelbereich oder am Dekolleté der Fall sein.



Tipps

Wir haben hier ein paar hilfreiche Tipps zusammengestellt, wie Sie zum Erfolg Ihrer Narbentherapie beitragen können. Oft sind es die kleinen Dinge, die nicht viel Aufwand bedeuten, aber einen zusätzlichen Fortschritt bringen und Ihnen die Therapie erleichtern können.



Tragezeit

Tragen Sie Ihre Kompressionsbekleidung exakt nach Verordnung Ihres Arztes. Nur so kann ein optimaler Therapieerfolg erzielt werden.



Reinigung der Kompressionsversorgung

Ihre Kompressionsbekleidung kann in der Waschmaschine im Schon- oder Feinwaschgang (bis 40 °C) gewaschen werden.

Waschen Sie Ihre Kompressionsbekleidung täglich – nur so bleiben die elastischen Eigenschaften lange Zeit erhalten. Rückstände von Hautschuppen, Salben, Schmutz und Staubpartikeln haben eine schmirgelnde Wirkung auf die Garne und Fasern. Nur durch tägliches Waschen können diese Rückstände komplett entfernt werden und so die Langlebigkeit der Kompressionsbekleidung erhöht werden.

Bei allen Waschgängen empfehlen wir das milde Juzo Spezialwaschmittel. Bitte verwenden Sie keinen Weichspüler, da die enthaltenen Weichmacher die Kompressionsfäden angreifen!



Reinigung der ScarPads

Reinigen Sie Ihr ScarPad täglich – nur so kann die notwendige Hygiene im Narbenbereich, sowie ein sicherer Halt garantiert werden. Das ScarPad wird mit einem speziellen Reinigungsmittel (Juzo ScarPad Cleaning Soap) gewaschen.

Geben Sie ein paar Tropfen der Seife auf das ScarPad und waschen Sie sie gründlich unter fließendem, lauwarmen Wasser ab. Nach der Reinigung legen Sie die Auflage mit der klebrigen Seite nach oben auf ein trockenes Tuch. Vollständig getrocknet, kann es erneut verwendet werden.



Passform

Kompressionsbekleidung muss perfekt sitzen und darf nicht einschnüren oder rutschen. Bei Gewichtsschwankungen oder dem Wachstum bei Kindern ändern sich die Körpermaße. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren medizinischen Fachhandel. Dieser überprüft den Sitz der Versorgung und vermisst ggf. eine Neuanfertigung für Sie.



Narbenpflege

Narben bleiben durch tägliches Eincremen und Massieren geschmeidig. Hygiene ist dabei sehr wichtig: Halten Sie das Narbenareal sauber, um Entzündungen vorzubeugen. Folgen Sie den Pflegeempfehlungen Ihres behandelnden Arztes.



Sonneneinstrahlung

Setzen Sie Ihre Narben keiner direkten Sonneneinstrahlung aus und schützen Sie sich ausreichend mit Sonnenschutz. Direktes Sonnenlicht fördert die Bildung von hypertrophen Narben. Das Narbengewebe kann sich außerdem dunkel verfärben. Kompressionsbekleidung von Juzo (Juzo ScarComfort) garantiert Ihnen einen UV-Schutzfaktor UPF 80. Die Silikonauflagen von Juzo (Juzo ScarPad) bieten zusätzlichen Schutz, da sie über UV-Schutzfaktor UPF 50 verfügen.



Physiotherapie / Ergotherapie

Gezielte Bewegung durch Physio- und Ergotherapie ist für eine effektive Narbentherapie von großer Bedeutung. Das Narbengewebe wird dadurch mobilisiert und besser durchblutet, das Bindegewebe wird weicher. Außerdem können Gelenkfehlstellungen oder Versteifungen der Gliedmaßen optimal therapiert und dadurch beste Ergebnisse erzielt werden. Halten Sie sich unbedingt an die Therapieempfehlung Ihres Arztes.



Offene Wunden

Silikonprodukte dürfen keinesfalls auf offenen Wunden getragen werden!

Vor dem Tragen einer Kompressionsversorgung in Verbindung mit bestehenden Wunden halten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt. Mit Zustimmung des Arztes kann eine Kompressionsbekleidung bei kleineren Wunden über einen Verband bzw. eine Wundauflage gezogen werden. Restdefekte können unter dem Kompressionsdruck besonders schnell und ohne Komplikationen abheilen.



Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

Überreicht von:

Julius Zorn GmbH · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach · Deutschland

info@juzo.de · juzo.com ·    

DEU · 14360201/18/22 · 8400 NA · 05/2021
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

