

Vier Tipps für schöne Narben

Die Qualität Ihrer Narben hängt weitgehend von Ihrem ganz persönlichen Heilungsvermögen ab. Dieses kann ungünstig beeinflusst werden durch junges Alter, dunkel pigmentierte Haut, ungünstige Lokalisation am Körper, geschädigte (gequetschte oder verbrannte) Wundränder, durch viele Krankheiten (wie zum Beispiel Durchblutungsstörungen, Diabetes etc.) oder Rauchen.

Ihre Wunden werden mit feinstem Nahtmaterial und gewebeschonender Technik versorgt. Ihr persönlicher Beitrag ist nun das Wichtigste für eine ideale Heilung und Reifung Ihrer Narben.

Vermeiden Sie Zugkräfte

Besonders nach dem Ausschneiden von Gewebe und anschliessender Naht stehen Wundränder unter Zug. Diese Spannung zieht die frischen Narben in die Breite. Mit Papierpflaster (Steri-Strips™) kann diese Spannung entlastet werden. Das verhilft zu feinen, strichförmigen Narben.

Massieren Sie druckvoll

Jede Narbe durchläuft eine Phase von entzündlicher Schwellung und Rötung, die erst nach 6-8 Wochen spontan langsam abklingt. Gleichzeitig kann die Narbe hart und erhaben werden. Sie muss in dieser Phase deshalb mehrmals täglich mit kräftigem Druck massiert werden. Salben unterstützen die Druckmassage. In hartnäckigen Fällen muss mit Bandagen oder einem massgefertigten Druckanzug (besonders nach grossflächigen Verbrennungen) ein andauernder Druck auf die Narben ausgeübt werden. Auch Silikonplatten und Gel tragen zur Abflachung solcher Narbenflächen bei.

Schützen Sie sich vor Sonnenstrahlen

UV-Strahlen, Höhensonne, Solarium oder Sonnenlicht können junge Narben bleibend dunkel pigmentieren. Solange sie noch gerötet sind, müssen reife Narben mit einem Sonnenblocker (mindestens Faktor 30-50) oder einem Pflaster abgedeckt werden.

Und: wappnen Sie sich mit Geduld...

Die Narbenreifung dauert viele Monate.

Narben unter Spannung, über Gelenken oder bei Verbrennungen brauchen oft mehr als ein Jahr bis sie hautfarben und weicher werden. Langsam verschwindet dabei auch der lästige Juckreiz und die gelegentlich gestörte Berührungsempfindung der Narben.

Ihr Praxis-Team Dr. med. Mirjam Zweifel