



Wie erziele ich eine schöne Hautnarbe?

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Narbenbildung ist individuell sehr verschieden und abhängig von der persönlichen Heilungstendenz. Aeussere Umstände wie jugendliches Alter, geschädigte Wundränder, heikle Lokalisationen am Körper sowie dunkle Hautfarbe und Krankheiten wie Durchblutungsstörungen, Zuckerkrankheit oder auch inhalierendes Rauchen, können die Narbenbildung ungünstig beeinflussen. Um eine ideale Hautnarbenheilung zu erzielen, können Sie jedoch selbst einen entscheidenden Beitrag leisten:

Zugkräfte vermeiden:

Vernähte Wundränder stehen, besonders nach Exzision (Ausschneiden) von Hautgewebe stets unter Zugkräften. Diese Spannung zieht die frische Narbe in die Breite und es entsteht eine verbreiterte Narbe mit oft auch veränderter Hautqualität. Ideale strichförmige, feine Narben erfordern deshalb eine lange Zugentlastung durch zusätzliche sogenannte Papierpflaster (Steri Strips).

Druckmassage:

Jedes Narbengewebe hat einen typischen Heilungsverlauf und durchläuft eine entzündliche Phase mit Schwellung und Rötung, die nach ungefähr 6 Wochen das Maximum erreicht und sich anschliessend spontan wieder zurückbildet. In dieser Zeit kann die Narbe sehr knotig, hart und auch dick werden. Es ist gerade während dieser Phase wichtig, dass Sie deshalb diese Narbe mehrmals täglich durch kräftigen Druck flach massieren. Dies kann durch Auflegen von wenig Hautsalbe, wie beispielsweise Nivea-Crème oder auch durch spezielle Narbensalben (die allerdings nicht wesentlich besser, jedoch teurer als Nivea-Crème sind), zusätzlich unterstützt werden. In ganz heiklen, hartnäckigen Fällen von Narbenbildung wird oft auch durch die behandelnden Ärzte mit einer Binde und einen Maßgefertigten Druckanzug ein permanenter Druck auf die Narben ausgeübt (typischerweise bei Verbrennungsnarben).

Schützen Sie Ihre Narbe vor Sonnenlicht!

Ultraviolette Strahlen, Höhensonne oder auch direktes Sonnenlicht lösen eine vermehrte Pigmentierung im Bereich von jungen Narben aus. Dies kann zu einer bleibenden Braunverfärbung von Narben führen. Narben müssen deswegen, solange sie noch in ihrem Heilungsprozess, also noch gerötet sind, vor Sonnenlicht geschützt werden. Am einfachsten kann dies durch einen Hautpflasterverband oder noch besser durch das Anwenden eines starken Sonnenschutzmittels (Sonnenblocker mit höchstem Schutzfaktor 20 und mehr) erzielt werden.

Bleiben Sie geduldig: Die Hautnarbenheilung dauert in der Regel einige Monate und vor allem Narben in gespannten Hautgebieten, über Gelenken und insbesondere bei Verbrennungen brauchen oft mehr als 1 Jahr bis zum Abblassen und Weichwerden. In dieser Zeit verschwinden üblicherweise auch der lästige Juckreiz und das gelegentlich gestörte Empfinden im Narbengebiet.

Unterstützen Sie die Narbenheilung durch ein Narbengel:

Es gibt Möglichkeiten, durch ein spezielles Gel die Narbenheilung zu verbessern und dadurch die Elastizitätsabflachung und auch die Schmerzlinderung einer heilenden Narbe günstig zu beeinflussen. Hierfür gibt es verschiedene wie beispielsweise Cica-Care. Cica-Care ist eine weiche, selbsthaftende, halbdurchlässige Gelplatte aus hochwertigem Silikon und eignet sich für den Einsatz in der Behandlung von überschüssigen oder keloidartigen Narben sowie zur Vorbeugung von Keloidbildungen und Erzielung von schönen Hautnarben. Es kann bei Bedarf durch Ihren Arzt abgegeben werden.

Viel Erfolg bei der Pflege Ihrer Hautnarben!

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Dr.med. Rolf F. Oetiker

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Hünenbergerstrasse 8

CH-6330 Cham / Zug / Schweiz

+41 41 781 49 49 Tel

+41 41 781 56 56 Fax

info@orthozentrum.ch