

Narbenbehandlung - Trainingsprogramm

1) Während des Spitalaufenthaltes!

unspezifische Nachbehandlung:

- beide Hände großflächig seitlich am Knie auflegen und unter leichtem Druck verschieben, bis Sie ein leichtes Dehnungsgefühl (Ziehen, Spannen) spüren
- Dehnungsposition mindestens 15 Sekunden lang anhalten und das dreimal in beide Richtungen
- Übungen zweimal täglich ausführen

2) Wenn Sie zu Hause sind!

je nach Heilungsverlauf ca. 1/2 Woche nach der Nahtentfernung - falls Ihr behandelnder Arzt keine Einwände hat.

spezifische Faszientechnik:

- legen Sie - je nach Länge der Narbe - ein bis zwei Finger unter leichtem Druck auf ihre Narbe
- verschieben Sie diese in alle vier Richtungen längs und quer zum Narbenverlauf - eine oder mehrere Richtungen sind eventuell in ihrer Verschiebbarkeit verändert
- verschieben Sie die Narbe gegen die hängende(n) Richtung(en) und halten Sie diese Verschiebung ca. 2 Minuten lang - vielleicht spüren Sie eine Entspannung des Gewebes oder ein leichtes Pulsieren oder ein Wärmegefühl
- Narbe zweimal ruckartig in Gegenrichtung dehnen (Schmerzen vermeiden)
- Behandlung zweimal täglich wiederholen, bis die Verschiebbarkeit in allen Richtungen frei möglich ist

Applikationen: folgende Vorschläge sind wahlweise Alternativen

Weizenkeim -/Lavendelöl

Zuerst das Öl in der Ellenbeuge auf Verträglichkeit testen; es sollen keine Rötungen auftreten, ansonsten eventuell mit Mandelöl verdünnen!

Anwendung: 3 x täglich sanft einmassieren und 6 Wochen lang wiederholen.

APM- Salbe in jeder Apotheke erhältlich

Anwendung: 3 x täglich laut Beipacktext verwenden; an der Beinnenseite von unten nach oben und an der Beinaußenseite von oben nach unten

Contractubex: nach Verordnung durch den Arzt

Folgendes ist jedenfalls zu beachten:

- Vermeiden sie direkte Sonnenbestrahlung für ungefähr 6 Wochen
- Falls die Narbe brennt, juckt, sticht, kälte- bzw. wärmeempfindlich oder sonst irgendwie anormale Empfindungen hervorruft konsultieren sie jedenfalls ihren Arzt zur Abklärung!