

Anleitung zur Narbenmassage

Bereits während Ihres stationären Aufenthaltes erhalten Sie eine Anleitung zur Narbenmassage.

Zur Erinnerung werden die einzelnen Schritte im Folgenden aufgeführt:

Bis zum Fadenzug (erste Woche)

- **Indirekte Narbenbehandlung:** In flächiger Griff-technik gesamtes Gewebe in alle Richtungen bewegen (hoch, runter, rechts, links).
- **Gegen Abflussstörungen:** Unterhalb der Ohren Zirkelungen (kreisende Bewegungen) zeigefingerwärts.
- Behandlung vor dem Spiegel ausführen.
- **Schlucktraining:** Blick geradeaus, unterhalb der Narbe Gewebe mit eigener Hand fixieren, dann schlucken.

Nach dem Fadenzug (ab Woche 2)

- **Direkte Narbenbehandlung:** Vorsichtige Bewegungen in alle Richtungen zur Narbe hin.
- Mit fettiger, nicht parfümierter Creme behandeln (z. B. Melkfett, Vaseline, Narbencreme, etc.).

Ab der 4. Woche nach Operation

- Nun kann die Massage etwas kräftiger ausgeführt werden.
- Zupfen
- Rollende Hautverschiebung
- Auseinander gerichteter Zug

Sollte es dennoch im Verlauf der ersten zwei Monate Bedenken Ihrerseits bezüglich der Narbenheilung geben (fixierte Narbe, Schluckstörungen), können Sie sich gerne über unser Sekretariat an uns wenden. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Auch bei Fragen, wenden Sie sich gerne über unser Sekretariat an uns.

So finden Sie zu uns

KRH Klinikum Robert Koch Gehrden
 Von-Reden-Straße 1, 30989 Gehrden
 (für Auto-Navigationssysteme bitte Franzburger Straße 26 nutzen)

Telefon: (05108) 69 2801

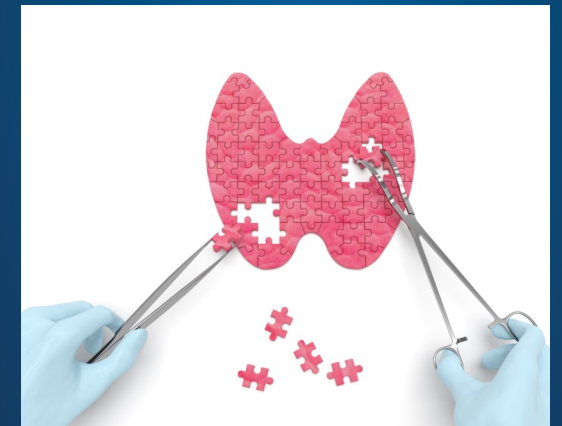
Internet: gehrden.krh.de

E-Mail: allgemeinchirurgie.gehrden@krh.de



INFORMATIONEN FÜR UNSERE PATIENT*INNEN

Narbenheilung und Narbenbehandlung nach einer Schilddrüsen- operation



Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Operationen an der Schilddrüse wählen wir einen quer verlaufender Schnitt, entsprechend den Hautlinien. Am Morgen der Operation wird der optimale Narbenverlauf mit einem wasserfesten Stift markiert.

Die Naht erfolgt schichtweise mit einer in der Haut liegenden unsichtbaren Faden. Unterstützend werden Klammerpflaster angelegt. Nach 7 - 8 Tage erfolgt der Fadenzug.

Phasen der Narbenheilung

Die Heilung läuft in zeitlich nebeneinander und hintereinander liegenden Phasen ab:

Exsudationsphase = Entzündungsphase

Es erfolgt ein provisorischer Wundverschluss durch Wundsekret. Der Heilungsprozess und das Immunsystem werden aktiviert. Blutplättchen und weiße Blutkörperchen wandern ein. Es entsteht eine „Entzündungsreaktion“, die der Heilung dient und mit einer Schwellung einhergeht (Tag 1 - 3).

Resorptionsphase = Abbauphase

Zelltrümmer werden abtransportiert, neue Zellen vermehren sich (1. Woche).

Granulationsphase / Proliferationsphase

Der Körper füllt nun das fehlende Gewebe mit kollagen- und faserreichem Bindegewebe auf. Neue Blutgefäße bilden sich (Tag 5 - 21).

Regenerationsphase = Heilungsphase

Die Schwellung des Umgebungsgewebes reduziert sich langsam. Die Wundheilung wird durch die Neu-

bildung der Hautoberfläche und der darunterliegenden Gewebeschichten abgeschlossen, die Narbe schrumpft langsam und wird mechanisch fest (bis zu einem Jahr).

Störung der Narbenheilung

Nach einer Schilddrüsenoperation können seltene Störungen der Narbenheilung auftreten:

Narbenkeloide

Hierbei entsteht durch zu viel einwanderndes Bindegewebe eine überschießende Narbe mit kosmetisch störendem Wulst, der auch auf das umliegende gesunde Gewebe übergreifen kann.

Narbenfixation

Gerade bei sehr kleinen Narben kann es zu einem Festwachsen der einzelnen Gewebeschichten bis auf die Luftröhre kommen. Dies kann als störend und einengend empfunden werden und fällt vor allem beim Sprechen und Schlucken auf.

Schwellung der Umgebung

Aufgrund der eher klein gewählten Schnittlänge kann es zu einer auffälligen Schwellung des Umgebungsgewebes oder kleinen oberflächlichen Hämatomen (blaue Flecke) kommen. Meist ist der Hautlappen über der Narbe betroffen.

Sowohl die auffallende Schwellung als auch die Narbenfixation können gut physiotherapeutisch behandelt werden. Entsprechend den Phasen der Narbenheilung müssen jedoch je nach Ausprägung 2 - 10 Monate investiert werden. Fast immer ist das kosmetische Ergebnis nach einem Jahr hervorragend.

Wie kann ich die Narbenheilung günstig beeinflussen?

Für eine gute Narbenheilung und damit ein funktionell und kosmetisch optimales Ergebnis empfehlen wir folgende Verhaltensweisen:

- Vermeiden Sie in den ersten drei Wochen nach der Operation Vollbäder und Schwimmen in Badeanstalten.
- Meiden Sie die Sauna bis ca. sechs Wochen nach der Operation.
- Vermeiden Sie in den ersten sechs Monaten direkte Sonneneinstrahlung oder Solarien (Verwendung eines hohen Lichtschutzfaktors, Abdeckung mit einem Tuch, Schatten).
- Vermeiden Sie eine starke Dehnung der Narbe zum Beispiel durch starkes Überstrecken des Kopfes nach hinten in den ersten zwei Wochen.
- Führen Sie die Narbenmassage konsequent durch.
- Ab 14 Tagen nach der Operation können Sie auch mit einer speziellen Narbensalbe (Apotheke) oder einem Silikongel behandeln. Die Anwendungen werden von der Herstellern häufig von mindestens 2-3 Monaten empfohlen. Bei unproblematischer Wundsituation ist auch die Verwendung Ihrer erprobten Pflegecreme ausreichend.

