

Die Narbe – Wundheilung und Wundbehandlung

Hier finden Sie Informationen wie Narben entstehen, welche Narbenarten es gibt und wie Sie selbstständig den Heilungsprozess aktiv unterstützen können, damit eine unauffällig Narbe zurückbleibt.

Die Entstehung einer Wunde ist für die nachfolgende Wundheilung von großer Bedeutung. Hierbei ist zu erwähnen, dass eine große und tiefe Wunde braucht länger zum Heilen als eine kleine und oberflächige Verletzung. Auch die Art der Verletzung spielt eine wichtige Rolle. Ein Hundebiss, tiefe Kratzer und Schnittwunden, Blutergüsse oder Verbrennungen heilen nicht so gut, wie eine Operationsnarbe, Bakterien und Keime in das Gewebe transportiert wurden und die Wundränder unregelmäßig sind. Eine Operationsnarbe hingegen ist unter sterilen Bedingungen entstanden und hat so sehr gute Heilungsvoraussetzungen.

Wenn wir hier von Wundheilung sprechen, gehen wir von Operationsnarben aus und somit von einem ungestörten Wundheilungsprozess.

Sobald der Chirurg einen Schnitt in der Haut entweder durch Fäden, Klammern oder Klebung geschlossen hat, beginnt der Körper mit dem Wundheilungsprozess. Dies geschieht in den folgenden drei Phasen:

1. Entzündungsphase (0-5 Tage)
2. Proliferationsphase (5-21 Tag)
3. Umbauphase (22-360 Tag)

Eine strikte Unterteilung der Phasen gibt es jedoch nicht, sie laufen fließend ineinander über.

In der ersten Phasen ist es wichtig, dass die Wunde nicht belastet wird. Hier wird sie durch Faden, Kleber oder Klammern zusammengehalten. Auch bis Mitte der zweiten Phase ist es gut wenn die Reize (große Bewegungen aber auch z.B. Wasser) gering gehalten werden. Nach 12 bis 14 Tagen werden die Fäden oder Klammern in der Regel entfernt, da die verschiedenen Schichten der Haut gut zusammengewachsen sind. Meist ist auch der Schorf oder Krind abgegangen - man sieht eine noch rote aber geschlossenen Narbe.

Narbengewebe unterscheidet sich von gesunden Gewebe durch eine reduzierte Schweiß-, Talgdrüsen- und Haarfollikelproduktion und auch durch seine fehlende Elastizität die besonders über Gelenken zu Spannungsgefühlen führen kann.

Wie sichtbar eine Narbe bleibt hängt z.B. von Art und Ausmaß der Gewebeschädigung, Wundheilungsverlauf, allgemeine Gesundheitszustand, unserer Herkunft und Lebensalter ab. Chirurgische Wunden, die optimal versorgt sind und in der Regel gleichmäßige Ränder aufweisen, hinterlassen im Idealfall schmale und kaum sichtbare Narben.

Damit dies geschieht sollte man der Narbe etwas Fürsorge zukommen lassen um optimale Heilungsbedingungen zu schaffen:

Eine Narbe braucht Pflege!

Massieren Sie die Narbe täglich mit einer fetthaltigen Creme ein. Hierfür eignet sich z.B. Melkfett.

Versuchen sie die Narbe sanft zu bewegen, so dass sie genug Reize zum Heilen bekommt. Hierfür eignen sich sanfte Kreisbewegungen, die Sie in der ersten Zeit auf die Narbe zuführen sollten.

Hierdurch sinkt die Gefahr, dass einzelne Hautschichten miteinander verwachsen und die Narbe fest und unansehnlich wird.

Eine Narbe verträgt keine Sonne!

Wichtig ist, dass die Narbe nicht direktem Sonnenlicht, starker Hitze oder Kälte ausgesetzt wird. Für das erste Jahr empfiehlt sich eine Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor wenn Sie sich in der Sonne oder im Solarium aufhalten. Auch Saunieren kann die Narbenheilung stören.

Eine Narbe verträgt keine Reibung von Kleidung!

Vermeiden Sie zu enge Kleidung oder solche die am Narbengewebe reiben könnte. Gegebenenfalls sollten sie die Narbe zusätzlich mit einem Pflaster schützen.



6.Woche nach Kreuzband-OP: Narben sehr gut verheilt.



6.Woche nach Kreuzband-OP: Narben etwas weit.



6.Woche nach Kreuzband-Refix: Narben noch deutlich wulstig und weit.