Auch alte Narben behandeln lassen

Erschienen am 08.06.2012

Tipps zur Narbenbehandlung vom Physiotherapeuten

Bochum, 8. Juni 2012. Wer im nahenden Sommer gern Haut zeigen möchte, empfindet Narben oft als störend. Tiefere Hautverletzungen sind jedoch oft nicht nur ein kosmetisches Problem. So kann Narbengewebe – z. B. nach Operationen – auch für eine schmerzhafte Schonhaltung sorgen oder die Bewegung einschränken. Abhilfe verspricht eine therapeutische Narbenbehandlung, durch die das Gewebe gelockert, mobilisiert und besser durchblutet wird. Der beste Effekt wird erzielt, wenn die Therapie frühzeitig beginnt. Die Faustregel: Eine Narbenbehandlung kann nach ca. drei Wochen beginnen, die Wunde muss jedoch geschlossen und evtl. Fäden gezogen sein. Doch auch für altes Narbengewebe gibt es Hoffnung, so Ute Repschläger, Vorsitzende im Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.: „Selbst bei bereits bestehenden Narben können Verhärtungen z. B. durch spezielle Grifftechniken der Massage-Therapie geschmeidiger werden."

Narben entstehen bei der Heilung von Wunden, die in tiefere Hautschichten reichen. Bei oberflächlichen Verletzungen schließt der Körper die Wunde durch gleichartige Zellen. Ist jedoch das gefäßreiche Bindegewebe beschädigt, wird die Wunde mit Ersatzgewebe aufgefüllt. Dieses ordnet sich unstrukturiert an, ist weniger elastisch, kaum von Nerven durchzogen und schwächer durchblutet. Wird zudem die Wundheilung gestört, kann eingesenktes Narbengewebe mit zu wenig Ersatzfasern entstehen. Durch Zugkräfte an der Wunde, z. B. bei häufiger Bewegung, werden hingegen zu viele Kollagenfasern gebildet, was zu wulstigen oder wuchernden Narben führt. Liegt solch eine unelastische Narbe dann noch in Gelenknähe, kann dies zu Bewegungseinschränkungen führen. Aber auch innere Narben – z. B. nach einer Blinddarmoperation – können die Funktion des Bewegungsapparats oder der Organe stören. Betroffene nehmen eine unbewusste Schonhaltung ein, die an anderen Körperstellen Schmerzen hervorruft. Eine therapeutische Narbenbehandlung hilft, die Gewebefasern auszurichten. Beschwerden können sich dauerhaft verbessern.

Ute Repschläger: „Ab der dritten Woche haben sich im Wundgewebe bereits einige neue Gewebefasern miteinander vernetzt und reagieren auf sanfte Zug- und Druckreize." Physiotherapeuten setzen in der Narbenbehandlung spezielle Mobilisationstechniken der klassischen Massage-Therapie und Bindegewebs¬massage ein: Eine „Lifttechnik", mit der das Gewebe angehoben und durch konstanten Druck gelöst wird, hilft gegen Verklebungen mit den darunterliegenden Gewebeschichten. Die Neigung des Narbengewebes, sich zusammenzuziehen, wird durch gezieltes Gegeneinanderschieben der Hautschichten verringert. Zudem kommen Knetungen, Längsdehnung der Narbe und Hautrollungen in Richtung Narbe zum Einsatz. Die Mobilisation wird dicht am Narbenrand und so tief wie möglich ausgeführt. Ältere Narben vertragen auch eine direkte Massage mit größerem Druck. Eine Narbensalbe reduziert dabei Rötungen, macht das Gewebe geschmeidiger und fördert zusätzlich die Durchblutung. Je nach Narbenbildung kann auch das Aufkleben eines elastischen Lymph-Tapings oder der Einsatz von Ultraschall sinnvoll sein. „Staut sich im verletzten Gewebe Lymphflüssigkeit, setzt der Therapeut gegen die Schwellung zudem die Manuelle Lymphdrainage ein", erläutert Ute Repschläger.

Tipps: Frische Narben mögen keine intensive Sonne, Saunawärme oder extreme Kälte, da dies die Gewebebildung negativ beeinflusst. Auch scheuernde Kleidung oder Dehnübungen beim Sport sind zu meiden!