


Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	<b>Formulare/Dokumente</b>	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Narbenbehandlung	DH009

## Tipps zur Narbenbehandlung

### Narben – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es:

#### Nicht – invasive Therapiemöglichkeiten

- Druckverbände
- Salbeb/cremes (z.B. Cotractubex, Bephentennarbengel)
- Silikon-Gel-Folien
- Ultraschall

#### Invasive Verfahren

- Laser
- Operation
- Unterspritzungen
- Kyyotherapie

### Salben und Cremes

Die Massage mit Salben und Cremes (z.B. [Contractubex®](#)) fördert die Durchblutung des Narbengewebes und trägt dazu bei, dass die Narbe geschmeidig und unauffälliger wird. Je nach Zusammensetzung werden unterschiedliche Wirkungen erzielt. Die frühzeitige Anwendung auf frischen Narben fördert die Ausbildung einer optisch ansprechenden Narbe.

### Anwendungs-Problematik:

- keine bekannt

### Ultraschall (Therapie)


Durch eine Behandlung mit therapeutischem Ultraschall können die Wirkstoffe von Salben und Cremes in tiefere Hautschichten eingebracht werden. Bei älteren aber auch frischen Narben kann mit dieser Therapie ein guter Behandlungserfolg erzielt werden. Eine therapeutische Ultraschallbehandlung wird in Arztpraxen oder durch einen Ergo- bzw. Physiotherapeuten durchgeführt. Die Behandlungsdauer umfasst ungefähr 5-8 Wochen bei 2-3x wöchentlicher Anwendung in der Praxis.

Praxen, die eine Narbenbehandlung mittels Ultraschall anbieten, finden Sie unter der [Narbenexperten-Suche](#) mit der Zusatzbezeichnung "Ultraschallbehandlung".

### Mögliche Risiken:

- keine bekannt

<b>Dateiname</b>	Narbenbehandlung/DH009/Version 001/07.10.2015/ Im Sande	S. 1 von 2
------------------	--	------------

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	<b>Formulare/Dokumente</b>	
	Narbenbehandlung	DH009

## Praktische Tipps

Eine Narbe braucht Aufmerksamkeit und darf nicht vernachlässigt werden. Vor allem ist sie vor äußeren Reizungen und Austrocknung zu schützen.



- Frische Narben sollten etwa ein halbes bis ein Jahr keinen starken Temperaturreizen ausgesetzt werden. Intensive Sonnen- und UV-Bestrahlung, Solarium, Saunabesuche und Kälte können das neue, besonders empfindliche Gewebe in seiner Narbenbildung negativ beeinflussen und die Regeneration des Gewebes stören. Zudem können unerwünschte Veränderungen der Farbe und Beschaffenheit der Haut auftreten. Schützen Sie die Narbe vor Sonneneinwirkung mit einem besonders lichtstarken Präparat.
- Vermeiden Sie enge oder scheuernde Kleidungsstücke über narbig veränderter Haut. Das Narbengewebe ist empfindlicher als gesunde Haut und kann auf solche Reizungen mit Rötungen und Verhärtungen reagieren.
- Schonen Sie vor allem Narben, die nahe am Knochen liegen, z. B. am Ellenbogen, Schienbein oder am Fußknöchel.  
Achten Sie darauf, daß Sie das Narbengewebe nicht erneut verletzen, z. B. durch harte Schuhränder. Auch kann beim Sport durch den Aufprall z. B. eines Balles eine frische Narbe leicht aufplatzen. Die Heilungschancen sind dann ungünstiger, weil sich eine bereits geschädigte Haut nicht mehr so gut regenerieren kann.



- Relativ glatte Narben im Gesicht, am Hals oder im Dekolleté-Bereich lassen sich durch eine gezielte Schminktechnik (Camouflage, frz. Wort für Verschleiern) z. B. für einen Abend **kurzfristig abdecken**.

<b>Dateiname</b>	Narbenbehandlung/DH009/Version 001/07.10.2015/ Im Sande	S. 2 von 2
------------------	--	------------