



Patientenmerkblatt zur Nachbehandlung und Narbenpflege in der Handchirurgie



Oberarzt Dr. med. Timm Schmidt-Mertens

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie wurden vor kurzem an der Hand, am Arm oder an einem Nervenengpass operiert. Um eine optimale Nachbehandlung zu gewährleisten und dafür zu sorgen, dass der Verlauf nach der Operation für Sie möglichst beschwerdefrei verläuft, möchten wir Ihnen diese Broschüre als Anleitung mit nach Hause geben.

KONTAKT

Klinik für Unfall-, Hand- und
Wiederherstellungschirurgie
am Orthopädisch-Traumatologischen Zentrum,
St. Marien-Hospital Hamm

Nassauerstr. 13-19
59065 Hamm

SPRECHSTUNDENKONTAKT

02381-18 7 12 12



- Hochlagern
- Bewegen
- Pflegen

Stand 09/2018





Üben hilft bei der Heilung.

Wir bitten Sie, folgende Hinweise zu beachten:

- Die operierte Hand soll nach der Operation möglichst häufig hoch gelagert werden. Hoch heißt: über Herzhöhe! Mindestens am Operationstag, aber auch an den Tagen danach. Hierdurch werden die Schwellungen des Armes und der Finger und die damit verbundenen Schmerzen vermieden. Wir empfehlen hierzu, beim Liegen auf der Couch oder auf dem Bett, den Unterarm/ die Hand zum Beispiel auf einem großen Kissen zu lagern.
- Die nicht durch Verbände oder Schienen fixierten Finger sollten regelmäßig bewegt werden. Es sollte zum Beispiel geübt werden, die Fingergrundgelenke zu beugen und die Fingermittelgelenke zu strecken. Alles was bewegt werden kann, sollte auch bewegt werden. Wenn Sie also beispielsweise eine Schiene haben, die das Handgelenk fixiert, dürfen die Finger, das Ellengelenk und das Schultergelenk bewegt werden.
- Am besten versuchen Sie, einmal in der Stunde alle Finger vollständig zu strecken und, wenn möglich, eine Faust zu machen. Versuchen Sie, den operierten Arm entspannt zu halten. Einige Patienten neigen dazu, zum Beispiel die Schulter hochzuziehen. Hieraus können dann Verspannungsbeschwerden in der Schultermuskulatur resultieren.

- Regelmäßige Wundkontrollen und Verbandwechsel erfolgen am 1. bis 2. Tag nach der Operation in unserer Klinik oder nach Absprache durch den nachbehandelnden/ niedergelassenen Facharzt. Die weiteren Verbandwechsel werden dann nach Lokalbefund mit Ihnen zusammen geplant.

Zum Erfolg der Operation ist eine fachgerechte Nachbehandlung nötig. Empfohlene Wiedervorstellungstermine bei uns sollten wahrgenommen werden. Bei Problemen, auch nach vorläufigem Abschluss der Behandlung, ist eine unverzügliche Vorstellung bei dem Operateur nötig. Hierzu können Sie jederzeit einen kurzfristigen Vorstellungstermin vereinbaren (Sprechstundenkontakt: 02381-18 7 12 12)

Häufig ist die Einnahme von Schmerzmitteln für wenige Tage nach der Operation angezeigt. Durch diese Medikamente wird nicht nur der Schmerz reduziert, es verringert sich auch die Schwellneigung des Wundgebietes und die Neigung zur Verklebung von Sehnen und der Umgebung wird reduziert.

Wie entwickelt sich die Narbe?

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Wenn sie nach tiefen Verletzungen oder Operationen geschädigt wird, bleiben Narben zurück. Die Narbe ist ein Hautersatz, der sich aus kollagenem Bindegewebe (faseriger Bestandteil) zusammensetzt. Da diese Fasern im Narbengewebe weniger elastisch als die gesunde Haut sind, kann sich das Narbengewebe verhärtet. Frische Narben sind empfindlich, verhärtet und rosig. Die Narbe selbst durchläuft verschiedene Heilungsphasen.

Dazu gehört vom 5. Tag bis zur 3. Woche nach der Operation die sogenannte Proliferationsphase. In dieser Phase ist die Narbe zunächst rot bis rosig. Sie hellt im Laufe des

Heilungsprozesses auf, bis sie meist heller als die übliche Haut wird. In der Umbauphase, von der 3. Woche bis zu einem Jahr nach der Operation, stabilisieren sich die kollagenen Fasern und gewinnen an Dicke. Durch eine konstante Narbenbehandlung, nach Abschluss der Wundheilung, werden die Elastizität und die Gewebelastbarkeit deutlich verbessert. Zusätzlich beugen Sie hierdurch einer wulstigen Narbenbildung vor. Die Narbe wird nach und nach blasser, geschmeidiger und unauffälliger.

Auch durch die Narbe entstehende Bewegungseinschränkungen durch starres Narbengewebe werden so verhindert. Nach Entfernung der Hautfäden empfiehlt sich eine regelmäßige Behandlung der Narbe, die Sie selbst durchführen können. In Einzelfällen kann auch eine Begleitbehandlung durch Physiotherapie/Ergotherapie/ Handtherapie notwendig sein.

Narbenpflege

Führen Sie nach Abschluss der Wundheilung folgende Rahmenbehandlungen ständig durch:

- Kräftiges, kreisendes Massieren der Narbe mit einer Fettcreme (normale Handcreme reicht aus) 2 x täglich für ca. 10 Minuten.
- Im warmen Wasser für einige Minuten die Narbe mit einer weichen Bürste massieren.

Wir empfehlen eine frühzeitige, selbständige Narbenbehandlung für mindestens 3 Monate. Dieses führt zu einer deutlich verbesserten Qualität des darunterliegenden Bindegewebes. Wir bitten Sie, unsere Ärzte oder Ihren Facharzt zu kontaktieren, sobald die Narbe trotz Ihrer Behandlung stark, erhaben und auswuchernd ist oder Schmerzen verursacht.