

Ergotherapie Handrehabilitation

Persönliche Instruktionen

Ihre ErgotherapeutIn

Name: _____

Tel: _____



Narbenmassage

Ergotherapie Handrehabilitation
 Universitätsspital Basel
 Spitalstrasse 21
 4031 Basel
 Tel: +41 61 265 70 44

Zweck

Zweck Durch Massage, Dehnung und Druck können Verwachsungen des Narbengewebes mit den darunter liegenden Schichten verhindert oder reduziert werden.

Die Narbe soll weich und elastisch werden.

Anleitung



Verschieben Sie die Narbe zwischen Daumen und Zeigefinger S-förmig. Längs und quer zur Narbe arbeiten.



Legen sie den Daumen oder den Zeige- und Mittelfinger der gesunden Hand auf die Narbe.

Geben sie leichten Druck auf die Narbe und führen sie kreisende Bewegungen in beide Richtungen durch.

Unter Einsatz von:

- Massagegerät
- Crème
- Non-slip
- Gaze

Wichtig:

Die Finger dürfen nicht über die Haut rutschen, sondern bleiben wie eine Art «Saugnapf» auf der Haut fixiert um das Gewebe zu verschieben.



Eine Hautverschiebung erreichen Sie auch sehr gezielt mit einem runden, flachen Gegenstand wie z.B. ein Korken oder Tubendeckel.

Vorsichtsmassnahmen

Schützen Sie die Narbe im ersten Jahr gegen die Sonne:

- Narbe abdecken oder Sunblocker mit einem Schutzfaktor von mindestens 50 auftragen

Führen Sie die Narbenmassage

_____ aus.