

Jede Narbe hat ihre Geschichte

NARBENTHERAPIE

Doch was sind Narben eigentlich genau? Und was kann man tun, wenn sie Probleme bereiten? Und wer kann dabei helfen? Diese Fragen soll dieser Artikel beantworten.

Was sind Narben

Narben sind das Resultat einer Verletzung und der darauffolgenden Wundheilung. Sollte es beispielsweise einen schlimmen Unfall gegeben haben, spricht man häufig zudem von „Seelischen Narben“, wenn die Patienten auch nach längere Zeit noch mit der Verarbeitung zu kämpfen haben. Doch auch die körperlichen Narben lassen sich unterscheiden. Je nachdem, welche Narbenform vorliegt, können auch unterschiedlichste Probleme auftreten. Hierzu hilft es auch, sich kurz die Prozesse der Wundheilung vor Augen zu führen:

Zunächst kommt es zu einer Verletzung, auf die der Körper mit einem Zusammenziehen (Vasokonstriktion) der betroffenen Gefäße reagiert, um einen übermäßigen Blutverlust zu vermeiden. Zudem verschließen die Blutplättchen (Thrombozyten) die Gefäße zusätzlich. Damit das umliegende Gewebe nicht abstirbt, werden die Gefäße in der näheren Umgebung stärker durchblutet und durchlässiger. Dadurch entsteht die typische Rötung und Schwellung im Wundgebiet. In den nächsten Tagen werden auch Entzündungsförderer (Zytokine) freigesetzt, da es in der Wunde nun für den Umbau einen hohen Stoffwechsel braucht. Leider werden hier häufig übermäßige Schmerzmittel, wie z.B. Ibuprofen oder Diclofenac gegeben, welche jedoch die Entzündung und die damit verbundenen Wundheilungsprozesse hemmen. Hierdurch entsteht ein erhöhtes Risiko für Wundheilungsstörungen und vor allem eine entartete Narbenbildung. Als gute Richtlinie kann man sich an „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“ orientieren. Ähnliches gilt für die Anwendung von Eis: Es steht in dem Ruf, die Schwellung und den Schmerz zu senken. Es gibt jedoch keine nennenswerten Belege für die Schwellungslinderung, und sogar die Schmerzlinderung konnte nur in einigen Studien belegt werden. Es gibt jedoch weitere Erkenntnisse: Eine übermäßige, intensive Kühlung kann die Lymphgefäße schädigen und zu einer dauerhaften Schwellung führen. Man sollte folglich sehr bedacht mit einer Kühlung umgehen, und diese nur bei Bedarf einsetzen. Oft reicht es schon, für ein paar Minuten eine leicht kühle (Gel-) Auflage auf das Wundgebiet zu legen. Somit wird der Körper in seiner Arbeit kaum gestört.

Im weiteren Verlauf der Wundheilung wird die Wunde mit Bindegewebe aufgefüllt und stabilisiert. Das neue Bindegewebe braucht, um sich auf seine künftige Funktion einzustellen, physiologische und funktionelle Reize. Mit einem moderaten Belastungsaufbau ist man somit gut beraten, und die Wunde kann sich zu einer guten, ihrer Funktion entsprechenden Narbe umbauen. Insbesondere bei grö-

ßeren Wunden, z.B. nach Operationen, sollte die Wundheilung am besten durch ÄrztInnen und Ergo-/PhysiotherapeutInnen begleitet werden.

Manchmal entwickelt sich die Narbe jedoch nicht so, wie man sie gerne hätte. Es ist gegebenenfalls möglich, dass sich die Narbe nur unzureichend mit Ersatzgewebe füllt. Dies nennt man **Atrophe Narbe**; man kennt dies zum Beispiel von Aknenarben. Diese Form ist jedoch eher ein kosmetisches als funktionelles Problem. Füllt sich die Narbe, oft als Folge von zu frühzeitiger Überlastung, mit zu viel Gewebe, spricht man von einer **Hypertrophen Narbe**. Diese erhebt sich über das Hautniveau und ist oft recht breit und fest. Narben dieser Art können neben dem unschönen Erscheinungsbild auch jucken, brennen und die Gewebefunktion einschränken. Dies gilt auch für **Keloid-Narben**, welche ebenfalls durch eine übermäßige Gewebeproduktion charakterisiert sind. Die Keloide wachsen zudem über das ursprüngliche Wundgebiet hinaus und infiltrieren nicht betroffenes Gewebe. Ferner treten häufiger **Sklerotische Narben** auf. Diese Narben sind zumeist eingezogen und straff; sie gehen des Öfteren auch tief in den Körper und verursachen dort Funktionsstörungen. Diese Narben treten des Öfteren bei Athroskopen oder Bauchoperationen wie einer Blinddarmentfernung auf.

Abgesehen von der atrophischen können alle beschriebenen Narben unter anderem Organstörungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen etc. verursachen. Auch Beschwerden, welche zum Teil sehr weit von der Narbe entfernt sind, können durch zum Beispiel Spannungsveränderungen in den funktionellen Muskelketten, Einschränkung von Nervenbeweglichkeit und andere Veränderungen ausgelöst werden. Auch die Lymphwege können in ihrer Funktion massiv eingeschränkt werden. Häufige Beschwerden sind Bewegungseinschränkungen und/oder Schmerzen in dem betroffenen Körperabschnitt, Schwellungen, Funktions- und Koordinationsstörungen und vieles mehr. Mögliche Zusammenhänge sind beispielsweise Rückenschmerzen durch eine Blinddarmnarbe, Knieschmerzen durch eine Sprunggelenksfraktur, Halswirbelsäulen- und Nackenbeschwerden durch eine Achillessehnenruptur, Schwellungen/Abflussstörungen durch größere Operationsnarben oder Hals- und Brustwirbelsäulenprobleme durch Schilddrüsenoperationen. Ärzte und Therapeuten können mit dem entsprechenden Hintergrundwissen recht schnell prüfen, ob eine Narbe mit einem Problem des Patienten zusammenhängen könnte.



Flossing



Behandlung einer Knie Narbe mit Honig



Narbenbehandlung mit einem Narben-Stab

Behandlung von Narben

Zunächst einmal muss zur Behandlung von Narben gesagt sein, dass die beste Therapie die Prävention ist. Das heißt, dass die Wunden auch bereits während der Heilung sehr gut beeinflusst werden können, damit es später ein gutes Ergebnis gibt. Hierzu können bereits früh unter anderem vorsichtige Massagetechniken eingesetzt werden. Diese können von Therapeuten, aber nach einer kleinen Einweisung auch von den Patienten selber eingesetzt werden. Das Gewebe wird dadurch entspannt und besser durchblutet, und das neue Gewebe kann sich besser ausrichten. Zudem werden Schmerzen reduziert und die Wundheilung insgesamt nachweislich verbessert. Gegebenenfalls kann die Massage auch mit einer weichen (Zahn-)Bürste durchgeführt werden. Um die Massage leichter zu gestalten, bietet sich nach dem oberflächlichen Wundverschluss der Einsatz von Salben, Cremes oder Ölen an. Es gibt diverse Präparate auf dem Markt, welche eine sehr gute Wirkung auf die Narbenbildung haben sollen. Hier sind vor allem Präparate hervorzuheben, welche Inhaltsstoffe wie Dexpanthenol oder Silikon aufweisen. Diese Stoffe fördern die Wundheilung und unterstützen den Feuchtigkeitshaushalt in der Narbe, welcher immer sehr lange gestört ist. Grundsätzlich ist das verwendete Mittel jedoch zweitrangig, die vorsichtige Mobilisation des Gewebes steht im Vordergrund. Es gibt jedoch eine Anwendung, die sich hierfür sehr gut anbietet: Honigmassage. Bei dieser Form der Therapie kann schon sehr früh (bereits vor dem Wundverschluss) medizinischer Honig auf das Wundgebiet aufgetragen werden und langsam verteilt werden. Daraufhin dürfen vorsichtige Abhebungen durchgeführt werden. Der Honig ist antibakteriell und fördert die Wundheilung, er kann sogar vom Arzt verordnet werden und wird in diesem Fall von den Krankenkassen erstattet. Er ist aber auch frei verkäuflich. Sollte die Narbe (fast) ausgeheilt sein, und es hat eine unphysiologische Veränderung im Sinne der oben genannten Narben stattgefunden, gibt es trotzdem noch Behandlungsmöglichkeiten. Therapeuten können beispielsweise durch gezielte Griffe und Techniken die Einschränkungen, welche durch das Narbengewebe hervorgerufen werden, lösen. Hier steht eine breite Palette an Behandlungen zur Verfügung, wobei einige sehr sanft (und trotzdem effektiv) sind, während andere durchaus schmerzhaft und intensiv sein können, aber dafür eine schnelle Linderung bringen können. Die Auswahl ist vor allem abhängig von der Narbenform und der Lokalisation. Um die Wirkung zu verbessern, lässt sich das Gewebe auch mit Wärme vorbehandeln, um es aufzuweichen.

Die Hände der Therapeuten können zudem durch den Einsatz diverser Instrumente unterstützt werden. Hier sind zum Beispiel Schröpfköpfe, Ultraschallgeräte, Narbenstäbe, Nadelroller, Flossing-Bänder und Schaber zu nennen. Diese können auf verschiedenste Art und Weise dazu eingesetzt werden, die Narbe zu behandeln. Die Intentionen reichen hier von vorsichtiger Mobilisation des Narbengewebes (zum Beispiel im Bauchraum) bis hin zu einer gezielten Retraumatisierung des Narbengewebes, um eine neue Wundheilung zu initiieren. Hierbei wird das unphysiologisch aufgebaute Gewebe auch durch körpereigene Enzyme abgebaut und neues, optimaler Weise funktionelleres, Gewebe aufgebaut.

Ein weiterer Ansatz ist die energetische Störung durch eine Narbe. Hierbei untersucht der Therapeut die Narbe auf energetische Störungen und behandelt sie im Fall eines Befundes auf Basis des entsprechenden Gedankenmodells. Auch hierbei können teils erstaunliche Ergebnisse erzielt werden. Zudem kann die Therapie sehr gut und sinnvoll durch Kompressionskleidung oder Silikonauflagen ergänzt werden.

Manchmal reichen die Möglichkeiten der Therapeuten jedoch leider nicht aus, um den gewünschten Grad der Veränderung zu erreichen. In einem solchen Fall können Ärzte (und zum Teil auch Heilpraktiker) die Narbe zum Beispiel unterspritzen, wodurch das Gewebe direkt gelöst werden kann. In schweren Fällen können Narben auch operativ entfernt werden.

Weitere Infos und Therapeuten finden Sie auch unter www.narbentherapie.de

Nils E. Bringeland (BSc PT, MA EB)

Physiotherapeut
Dozent im Aus- und Fortbildungswesen
Körnerstraße 44
76135 Karlsruhe
n.bringeland@gmx.de
0173/6000744