

Spannung im Gewebe

Warum manche Narben Schmerzen verursachen und Massage hilft

Nils Bringeland bildet Physiotherapeuten in Verfahren zur Narbenbehandlung aus und ist Buchautor. Er ist kein Gegner von operativen Narbenkorrekturen, empfiehlt aber, Narben zunächst konservativ zu behandeln, also durch Massagen, Salben oder andere Therapien. „Ich habe noch nie erlebt, dass dabei was kaputt geht. Entweder die Beschwerden werden besser oder sie bleiben. Im letzten Fall kann man sich immer noch für eine Operation entscheiden.“ Er betont: „Die meisten Narben heilen unproblematisch aus und machen später keinen Ärger.“ Hier gibt er Tipps zur Behandlung.

Wie sieht eine Narbe aus?

Beim Schlachter gibt es oft Fleischstücke, die außen etwas sehnig aussehen. Das sind die Muskelhäute, Faszien genannt, und die haben wir Menschen auch. Muskelhäute werden aus Kollagen gebildet – auch eine Narbe besteht hauptsächlich daraus. In einer Narbe sind, im Gegensatz zur restlichen Haut, weder Haar-Follikel noch Muskelfasern angelegt. Blutgefäße und Nerven können allerdings wieder in die vernarbte Haut hineinwachsen. Damit das geschieht und die Narbe später ihre Funktionen wahrnehmen kann, braucht die Wunde während der Heilung bestimmte Reize. Es kann allerdings auch passieren, dass im Heilungsprozess etwas schief geht und zum Beispiel Rezeptoren in das neue Gewebe wandern, die dort nichts zu suchen haben, oder Nervenenden sich stärker verästeln. Diese zusätzlichen Rezeptoren oder Nervenenden können im Gehirn einen Schmerzreiz auslösen – obwohl realistisch betrachtet keine Verletzungsgefahr gegeben ist. Das kann ein Grund für eine schmerzende Narbe sein. Zudem kann das Bindegewebe zu fest aus härten und einschränken.



Nils Bringeland ist Physiotherapeut, Humanbiologe und Buchautor. Er arbeitet an der Hochschule für Gesundheit in Karlsruhe.

Wie heilt die Narbe?

Die Haut und das darunter liegende Gewebe durchlaufen unterschiedliche Heilungsprozesse. Auf der Haut siedeln sich automatisch neue Zellen auf dem Wundgebiet an und bilden eine neue Hautschicht – die Narbe von außen. Das Gewebe darunter ist allerdings abhängig von physiologischen Reizen. Heißt: Man muss die Stelle bewegen, damit das Gewebe sich gesund ausbildet – aber nicht zu viel! Bewegt man zu viel und geht über den Schmerz hinaus, ist die Belastung so hoch, dass der Körper zu viel Narbengewebe aufbaut – oder sich das Gewebe zu stark zusammenzieht. Es ist wichtig, auf sein Körpergefühl zu hören. Im Rückschluss bedeutet das: Es gibt Narben, die außen toll verheilt, aber innen verwachsen sind. Andere sehen von außen nicht gut aus, erfüllen aber ihre Funktion. Zum Glück heilen viele Narben aber von innen und außen gut aus.

Wie behandle ich eine frische Wunde?

Frische Narben sind oft geschwollen. Das Hausmittel, um Schwellungen zu lindern, sind Eisbeutel. Davon rät Nils Bringeland ab: Wird das Eis entfernt wird, fließt zusätzliches Blut in das erkaltete Gewebe – und sorgt für eine schlimmere Schwellung. Hilfreich kann es hingegen sein, leicht zu

kühlen, zum Beispiel mit einem nassen Waschlappen. Auch Pflaster solle man nicht so schnell es geht, entfernen: Eine Wunde heile in feuchtem Milieu besser aus. Er empfiehlt Hydro-Gelpflaster (gibt's auch im Drogeriemarkt), die ein gutes Flüssigkeitsniveau aufrecht erhalten und einen leichten Druck auf die Wunde ausüben. Das Pflaster muss natürlich regelmäßig gewechselt werden.

Wie behandle ich eine Narbe?

Im ersten Monat sollte man die Narbe gut pflegen, in einigen Fällen muss man das auch länger tun. Das Wichtigste ist, die Narbe zu bewegen und selbst zu massieren –

ausreichen. Generell gilt: Je älter die Narbe ist, desto stärker kann man sie massieren.

Kann eine Narbe an einer anderen Stelle schmerzen?

Nils Bringeland sagt: Ja. Das Faszien-gewebe, aus dem die Narbe zum Teil besteht, durchzieht den ganzen Körper und ist miteinander vernetzt. Nun kann es sein, dass eine Narbe die Spannung im Gewebe verändert – das aber nicht in direkter Umgebung der Narbe zu Schmerzen führt, sondern an einer anderen, empfindlicheren Stelle im System. Als häufiges Beispiel nennt Bringeland eine Kapaltunnel-Operation an der Hand, die

Möglicherweise kann eine alte Narbe der Grund für einen Schmerz an einer anderen Stelle sein

ohne hohen Kraftaufwand, ohne Gewalt und mit so wenig Schmerzmitteln wie möglich. Die Massage regt das Gewebe an, sich gesund auszubilden, lindert die Schwellung und entspannt die Bereiche ringsum. Wenn ältere Narben Probleme machen oder unter der Oberfläche verwachsen sind, sollte man sie vor der Massage erwärmen, zum Beispiel mit einer Infrarot-Lampe, einem Kirschkernkissen, einer warmen Dusche oder ähnlichem. Die Wärme weicht das harte Narbengewebe etwas auf, sodass sich die Verklebungen besser lösen, wenn man massiert. Es ist auch sinnvoll, Creme bei der Massage zu nutzen. Dafür kann man sich spezielle Narbencreme in der Apotheke kaufen. Bringeland findet aber, dass für den Anfang auch Olivenöl oder normale Cremes

nach einer Weile zu Schmerzen in der Schulter führen kann. Wissenschaftler haben mehrere solcher „Ketten“ im Körper identifiziert. Bringeland rät: Wenn man einen Schmerz nicht herleiten kann (etwa: ich sitze viel im Büro und habe deswegen Rückenschmerzen), solle man sich seine Gesundheitsgeschichte anschauen.

Möglicherweise kann eine alte Narbe der Grund für einen Schmerz an einer anderen Stelle sein. Zusätzlich sollte man natürlich einen Therapeuten oder Arzt zu Rate ziehen.

www.narbentherapie.de

Nils Bringeland: „Narbentherapie: Wundheilungs- und faszienorientierte Therapieansätze“, Urban & Fischer, 176 Seiten, 29,99 Euro

