

## Anwendung von Cica-Care Pflastern zur Narbenbehandlung

### Anwendung

- Waschen Sie Ihre Hände vor der Anwendung und reinigen Sie ebenfalls die Narbe und die umliegende Haut vorsichtig. Verwenden Sie keine Salben oder Cremes unter dem Gelpflaster.
- Ziehen Sie den Deckel des Cica-Care-Behälters ab und entnehmen Sie das Gelpflaster.
- Schneiden Sie das Pflaster mit einer sauberen Schere auf Narbengröße zurecht, so dass es diese an allen Seiten etwa 0,5 bis 1 cm überragt. Verwahren Sie den Rest des Pflasters in der Originalverpackung.
- Entfernen Sie die bedruckte Schutzfolie, um die Klebeseite freizulegen.
- Bringen Sie Cica-Care mit der Klebeseite nach unten auf das Narbengebiet auf ohne den Streifen zu dehnen. Falls die Narbe an einer vielbewegten Körperstelle (z.B. an einem Gelenk) liegt, können Sie Cica-Care zusätzlich entweder mit einer kohäsiven Fixierbinde oder einem Pfasterstreifen fixieren. Bringen Sie das Gelpflaster nicht zu fest auf, da dies eine Reizung der Narbe und des umliegenden Gewebes hervorrufen könnte.
- Reinigen Sie Cica-Care zweimal täglich mit einer milden Seife. Sobald Sie den Pflasterstreifen gereinigt haben, spülen Sie ihn gründlich mit lauwarmem Wasser ab.
- Trocknen Sie den Cica-Care-Streifen mit einem nicht fuselden Handtuch ab oder lassen Sie ihn an der Luft trocken, bevor Sie ihn wieder anbringen. Waschen Sie auch die Narbe und das umliegende Gewebe.

**Bei regelmäßiger Reinigung kann ein Pflasterstreifen 2 bis 3 Wochen lang verwendet werden.**



### Narbenbehandlung

Eine Narbenmassage bewirkt eine starke Durchblutung im Narbengebiet und die Lösung von Verklebungen im Bindegewebe.

**Die beschriebenen Schritte sollten schnell und jeweils 2 bis 3x am Tag für 5 Minuten durchgeführt werden.**

- Beginnen Sie mit den Umrandungsstrichen um das Narbengewebe (Rautenform oder Kreisform). Anschließend diagonal Striche im Rautenmuster wie bei einem Jägerzaun über das Narbengewebe hinweg ziehen. Dazu erst alle parallel Striche der einen Diagonale ziehen. Je Strich 5 bis 10x wiederholen. Anschließend mit den gegenüberliegenden kreuzenden Diagonalen ebenso verfahren. Zum Abschluss der Massage erfolgt ein Ausstreichen über das Narben- und umliegende Gewebe hinweg.
- Sie können sich z.B. im Drogeriemarkt Ringelblumensalbe holen zum Einmassieren.

**Bitte melden Sie sich in der Klinik für Hand-, Plastische und Mikrochirurgie sollten plötzlich starke Schmerzen, starke Schwellung oder Bewegungsverlust auftreten. Telefon: 0711 2639-2594.**

**Sollten Sie Handtherapie benötigen, freuen wir uns, Sie bei unseren Handtherapeuten im Zentrum für Physiotherapie zur Nachbehandlung begrüßen zu dürfen. Telefon: 0711 2639-2370.**