



Mobile Physiotherapie
Heike Eikemeier

Privatpraxis
Heike Eikemeier

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Knausche Straße 2, 04617 Gerstenberg
Tel. (03447) 83 57 84, Mobil (0177) 788 26 85



Liebe Patientin, lieber Patient,
durch eine Verletzung oder Operation haben Sie eine größere Wunde.
Zur Unterstützung der Wundheilung beachten Sie die folgenden Hinweise.
Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen, so sprechen Sie mich direkt an!

1. Kein Sonnenbad im Wundgebiet!

Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung für mindestens 6 Wochen!

2. Zug, Reibung und Druck vermeiden!

Vermeiden Sie Zug, Reibung und starken Druck im Gebiet der Wunde.
(Druck durch verordnete Kompression ist in Ordnung!)



3. Trinken Sie ausreichend und regelmäßig - ca. 35 ml pro kg Körpergewicht - über den Tag verteilt!

4. Erholungspausen und Schlaf sind wichtig!

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Körper Zeit für die Wundheilung hat.
Lagern Sie den verletzten Körperteil (Arm / Bein) etwas erhöht.

5. Legen Sie eine Hand oder beide Hände täglich mehrere Minuten auf den Wundverband!

Ihre Wunde ist Teil Ihres Körpers und wird es auch nach der Heilung - eventuell als Narbe - bleiben!

6. Sorgen Sie für Sauerstoff!

Lüften Sie regelmäßig, gehen Sie spazieren (soweit möglich!).

7. Erhalten Sie Ihre Muskelkraft!

Bewegen Sie die nicht verletzten Körperteile (kein übertriebenes Krafttraining!).
So wird der Blutfluss angeregt und der Nährstofftransport zum Wundgebiet wird effizienter!

8. Achten Sie auf gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse!

Vitamin A sichert den Aufbau von Haut und Schleimhaut, ist wichtig für Wachstum und besonders in den ersten Heilungsphasen sehr wichtig ist. Vitamin A finden Sie bspw. in Milchprodukten, Käse, Karotten.

Die *Vitamine E, C und Zink* unterstützen das Immunsystem beim Infektionsschutz. Vitamin E hemmt Entzündungen und verringert Narbenbildung. Sie finden es bspw. in pflanzlichen Ölen und Nüssen. Vitamin C ist nötig zur Bildung von kollagenen Fasern (Blutgefäße/Bindegewebe/Faszien etc.). Das Vitamin finden Sie in Früchten und Rohkost. Zink ist für die Schließung der Wunde wichtig, stabilisiert Zellmembranen etc. Enthalten ist Zink bspw. in Getreideprodukten, Nüssen und Fleisch.



Eisen wird benötigt für einen optimalen Sauerstofftransport ins Wundgewebe. Es ist enthalten in grünem Gemüse, Kichererbsen, Fleisch etc.

Proteine werden nach Abschluss der Wundheilung in der Narbenreifungsphase dringend benötigt. Auch zum funktionellen Muskelaufbau sind sie erforderlich. Proteine sind in Milchprodukten, Ei, Soja, Fisch enthalten.

9. Meiden Sie Alkohol, Nikotin und andere Drogen!