

Wundheilung verstehen

■ Temperaturmessungen und wie Sie die Heilung
Ihres Körpers optimal unterstützen.





Warum wird meine Hauttemperatur gemessen?



Gute Ernährung, Schlaf, kein Nikotin und Alkohol, positive Emotionen sowie allgemeine Bewegung unterstützen eine natürliche Wundheilung.

- Die Wundheilung ist ein wichtiger Prozess nach einer Verletzung oder OP.
- Ohne Wundheilung kann kein neues Gewebe aufgebaut werden. Deshalb sollte man eine natürliche Wundheilung so gut wie möglich unterstützen. 
- Die Messung der Hauttemperatur gibt Hinweise über den Heilungsverlauf nach Verletzungen oder OPs.
- In der Physiotherapie misst man die Hauttemperatur mittels Infrarot-Thermometer und entscheidet somit über weitere Maßnahmen.
- Die Messung wird immer im individuellen Gesamtbild betrachtet.



Wie funktioniert die Messung?

- betroffener Bereich wird nach den höchsten Temperaturen abgesucht
- gefundene Punkte werden markiert
- Messung der selben Punkte auf der anderen Seite
- Ermittlung der Temperaturdifferenz im Seitenvergleich (SV)

Was bedeuten meine Werte?

niedrige Werte

- werden im Heilungsverlauf als „normal = physiologisch“ angesehen
- unter 2 °C im SV (bei Prothesen < 4 °C im SV)
- Anstieg der Seitendifferenz weniger als 1 °C nach Belastung
- Schmerzreduktion im Verlauf

höhere Werte

- können Hinweis auf eine starke entzündliche Reaktion sein („pathologisch“)
- mehr als 2 °C im SV (bei Prothese > 4 °C im SV)
- Anstieg nach körperlicher Belastung um mehr als 1 °C
- keine Reduktion der Temperatur im SV in den ersten Tagen
- keine Schmerzreduktion im Verlauf



Künstliche Gelenke haben eine höhere Basistemperatur und einen größeren Temperaturanstieg bei körperlicher Belastung.



**Wie gehe ich mit
meinen Werten um?**

Wie gehe ich mit einer physiologischen Entzündung um?



- im betroffenen Bereich ist kein Eis notwendig
- betroffener Bereich kann auf einer Schmerzskala von 0-2/10 bewegt werden
- falls der Schmerz bereits höher ist, darf trotzdem bewegt werden; das Schmerzlevel sollte aber am Abend/in der Nacht nicht stärker werden
- allgemeine Bewegung des nicht betroffenen Bereichs
- schmerzhemmende Medikamente in Absprache mit dem Arzt



Wie gehe ich mit einer **pathologischen** Entzündung um?

- Hochlagerung und Kompression des betroffenen Bereichs
- Reduktion der Hauttemperatur des betroffenen Bereichs (je nach Applikation der Kälte ca. 10-20 Min., mehrmals am Tag)
- Reduktion der mechanischen Belastung des betroffenen Bereichs (Stützen, Schiene, etc. wenn notwendig)
- allgemeine Bewegung des nicht betroffenen Bereichs (Ergometer, Oberkörperbewegungen, etc.)
- schmerz- und entzündungshemmende Medikamente in Absprache mit dem Arzt
- regelmäßige Kontrolle der Hauttemperatur

Kann ich noch etwas tun?

- antientzündliche Ernährung
 - wenig Zucker
 - wenig Fleisch
 - wenig Weißmehl-Produkte
 - kein Fast Food
- Reduktion von Bauchfett
- ausreichend Schlaf
- kein übermäßiger Stress
- Verzicht auf Nikotin und Alkohol
- ausreichend Bewegung der nicht-betroffenen Gelenke



**Ein gesunder Lebensstil
wirkt sich zusätzlich
positiv aus.**