

Aktives Wundmanagement und Nachkontrolle

1. Aktives Wundmanagement 4-6x/Tag im zeitlichen Abstand von 4-6 Stunden, auch in der Nacht, für 4 Wochen durchführen, mindestens 4 x in 24 Stunden im 6 Stunden Abstand. Der Abstand zwischen den Übungen darf nicht länger als 6 Stunden sein.
2. Dehnübungen mit puderfreien Handschuhen oder sauber gewaschenen Fingern mit kurzen und gerundeten Fingernägeln durchführen. Bei optionaler Nutzung von Desinfektionsmittel dieses vor Mundkontakt mit Wasser abspülen.
3. Dehnübungen wie von Ihrem zuweisenden Therapeuten empfohlen durchführen mindestens
 - Fischmund - die Kaumuskel beidseits zu den Mundwinkeln ausstreichen.
 - Oberlippe über die Nasenlöcher ziehen und dehnen.
 - Zunge nach hinten drücken und dann wenn möglich nach oben ziehen, sodass die Raute vertikal lang gestreckt wird.

Dehnungen jeweils 1 x 4 Sekunden, 2 x 2 oder 4x 1 Sekunden halten.

Bitte nicht direkt (Abstand 1 Minute) vor dem Trinken/Essen durchführen. Das aktive Wundmanagement soll nicht mit der Nahrungsaufnahme verknüpft werden.

4. Nachkontrollen mit Angabe der **Patientennummer** nach 2 Tagen und 1 Woche und danach im wöchentlichem Abstand für insgesamt 4 Wochen wenn möglich mit Foto oder Video insgesamt maximal 5 MB der Wunde und den Dehnübungen und kurzem Verlaufsbericht oder bei Fragen jederzeit auch am Wochenende oder an Feiertagen an per WhatsApp an 0151 19453197 oder per E-Mail an **zungenband@zih-kids.de**
5. Mehr Informationen dazu auf **YouTube** unter „Aktives Wundmanagement nach einer Zungenbandfrenotomie“