

Aktives Wundmanagement und Nachkontrolle

1. Aktives Wundmanagement im zeitlichen Abstand von 4 Stunden, auch in der Nacht, für 4 Wochen. Der Abstand zwischen den Übungen darf nicht länger als 4 Stunden sein. Nach den 4 Wochen die Übungen langsam ausschleifen lassen (3Tage 3x/Tag; 3Tage 2x/Tag; 3Tage 1x/Tag).
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:
 - 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 nach 1-2 Tagen und danach im wöchentlichem Abstand für insgesamt 4 Wochen wenn möglich mit Foto oder Video der Wunde und den Dehnübungen und kurzem Verlaufsbericht per E-Mail an **nachsorge@zih-kids.de**. Falls die Videodatei zu groß ist, gerne über WeTransfer verschicken. Wir sind immer unter der Woche während der Praxis-Öffnungszeiten erreichbar.
5. Mehr Informationen dazu auf **YouTube** unter „Aktives Wundmanagement nach einer Zungenbandfrenotomie“ (siehe QR Code)

