



Aktives Wundmanagement 2024

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. **In den ersten 2 Wochen ist ein maximaler 4 Stunden Abstand optimal.** In der dritten Woche ist nach Rücksprache mit dem Arzt oder der betreuenden Fachperson eine Nachtdehnung im 6 Stunden Abstand und in der vierten Woche je nach Wundheilungsverlauf ganztägig möglich.
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
Optional:
 - Fischmund - die Kaumuskel beidseits zu den Mundwinkeln ausstreichen.
 - Oberlippe über die Nasenlöcher ziehen und dehnen.Obligat
 - Zunge in einer Viertelkreisbewegung **nach hinten drücken** und dann nach oben ziehen, sodass die Raute vertikal langgestreckt 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.