

Nils Bringeland

Skuteczne sposoby leczenia blizn

Poznaj domowe metody, dzięki którym
złagodzisz stany zapalne, zredukujesz ból i napięcia
oraz zmniejszysz zgrubienia skóry



Skuteczne sposoby leczenia blizn

Nils Bringeland

Skuteczne sposoby leczenia blizn

Poznaj domowe metody, dzięki którym
złagodzisz stany zapalne, zredukujesz ból i napięcia
oraz zmniejszysz zgrubienia skóry



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska
ZDJĘCIA I ILUSTRACJE: okładka, str. 24, 36, 39, 162 – Depositphotos.com,
pozostałe – Nils Bringeland

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-118-4

Tytuł oryginału: *Narben selbst behandeln: Die besten Methoden zur effektiven Narbenbehandlung und -pflege. Körperliche Beschwerden lindern – emotionale Belastung verringern*

Copyright © 2025 humboldt

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Witaj!	9
Po co ci ten poradnik?	11
LECZENIE TKANKI BLIZNOWATEJ	13
Dlaczego tkanka łączna jest tak ważna	14
Rodzaje tkanki łącznej	18
Powieź pod mikroskopem	20
Budowa skóry	23
Co dzieje się w przypadku urazu	25
Czym są blizny?	26
Blizny niewidoczne	26
Blizny widoczne	27
Jak powstają blizny	28
Faza zapalna	28
Faza proliferacji	32
Faza remodelingu	34
Różne rodzaje blizn	35
Blizny fizjologiczne	36
Blizny patologiczne	37
Dlaczego blizny mogą powodować ból?	46
Dlaczego właściwe leczenie blizn jest tak ważne?	49
Łagodzenie dolegliwości fizycznych	49
Zmniejszenie napięcia emocjonalnego	55
Możesz coś zmienić!	60

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM	63
Prawidłowa ocena stanu blizny	64
Wygląd i dotyk	64
Dokumentacja fotograficzna	66
Adheremeter	67
Dziennik blizn na potrzeby dokumentacji długoterminowej	69
Wczesne leczenie blizny	72
Intensywność zabiegu	74
Rany i pierwsze blizny	76
Porady na co dzień	78
Oleje, kremy i maści do stosowania miejscowego	79
Czego unikać	82
Po powstaniu blizny	87
Nadal możesz coś zmienić	87
Kompresja pompująca (m)	88
Techniki chwytu (m+s)	91
Lekki masaż (m+s)	95
Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe (m+s)	99
Kuracja miodem (m+s)	102
Tejpy na blizny (m+s)	105
Roller na blizny (m+s)	108
Pierścienie do akupresury (m+s)	110
Flossing (m+s)	112
Wymuszona mobilizacja tkanek (s)	114
Bańki (s)	117
Leczenie blizn za pomocą narzędzi (s)	120
Wrażliwe blizny	124

ASPEKTY EMOCJONALNE **127**

Zrozumienie wymiaru emocjonalnego **128**

Pamięć bioelektryczna 128

Pamięć biochemiczna 129

Pamięć mechaniczna 129

Zaprzyjaźnij się ze swoją bliźną **130**

Nie spiesz się 132

Bądź realistą 133

Zaakceptuj swoje uczucia 133

Ćwicz autorefleksję 134

Praktykuj uważność i dbanie o siebie 134

Pracuj nad własnym wizerunkiem 135

Zachowaj poczucie humoru 136

Dbaj o swoje ciało 137

Znajdź kogoś, kto cię wysłucha 137

Skorzystaj z pomocy profesjonalisty 138

Przestań się porównywać 138

Wzmocnij swoją odporność **140**

JAK POMAGAJĄ SPECJALIŚCI OD BLIZN **143**

Różne grupy zawodowe **144**

Fizjoterapeuta i terapeuta zajęciowy 144

Osteopata 145

Lekarz rodzinny 145

Dermatolog 146

Psycholog 146

Kosmetyczka 147

Tatuażysta 148

Naturopata 148

Możliwości terapeutyczne 149

Iniekcje	150
Laseroterapia	152
Dermabrazja	154
Krioterapia	154
Naświetlanie	155
Zabiegi chirurgiczne	156
Hipnoza	158
Mikronakłuwanie	160
Akupunktura	161
Odzież uciskowa	161
Folie silikonowe	162

Co jeszcze pomaga 163

Tradycyjna Medycyna Chińska	163
Homeopatia	163
Terapia neuronowa	164
Odżywianie	165
Muzyka	168

Najczęściej zadawane pytania 170

Na koniec: Nie poddawaj się! 172

Załącznik 173

Przydatne adresy	173
Źródła	174

WITAJ!

Witam cię w moim poradniku na temat blizn!

Blizny fascynują mnie od ponad 20 lat. Po ukończeniu studiów z zakresu fizjoterapii wielokrotnie w swoim gabinecie przyjmowałem osoby, u których, moim zdaniem, przyczyną problemów mogły być właśnie blizny. Nie wiedziałem jednak, jak wykazać, że tak faktycznie jest, nie mówiąc już o tym, jak mógłbym im pomóc. A że równolegle z pracą fizjoterapeuty kończyłem licencjat z zakresu medycyny, mogłem nieco bardziej zgłębić temat dzięki dostępowi do medycznych baz danych. Zdecydowałem się też wtedy na napisanie pracy licencjackiej na temat stosowania kuracji zimnem w leczeniu świeżych urazów.

W kolejnych latach uczestniczyłem w szkoleniach i kongresach poszerzających moją wiedzę na temat blizn. Poznałem wówczas wielu wspaniałych ludzi, którzy również mocno interesują się tym zagadnieniem i powiazanymi dziedzinami, i utrzymuję z nimi kontakt do dziś.

Coraz częściej udawało mi się wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce i tym samym pomagać wielu osobom – zwykle nawet lepiej niż początkowo zakładałem. Moja wiedza o bliznach wciąż rosla.

Później, już jako wykładowca na studiach w ramach doskonalenia zawodowego, zarażałem innych terapeutów, lekarzy swoją fascynacją zagadnieniami z zakresu patologii i leczenia blizn, aż w końcu w pełni zająłem się nauczaniem. W szkole fizjoterapii w Karlsruhe uczyłem głównie chirurgii. W rezultacie cztery dni w tygodniu spędzałem ze studentami na oddziale, obcując z pacjentami

i wspólnie ze swoim „zespołem” mogłem poświęcić bliznom tyle czasu, ile tylko chciałem. Leczyliśmy wszelkiego rodzaju blizny, świeże i stare, ładne i patologiczne, a także wszystkie pomiędzy.

Co jest kwintesencją tych lat? Właściwie odpowiedź na to pytanie jest całkiem prosta: z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że nie ma blizny, z którą już nic więcej nie da się zrobić. Od razu po powstaniu urazu możesz mieć wpływ na to, jak goi się rana, i w ten sposób zminimalizować ryzyko powstania brzydkiej blizny. Oczywiście, im młodsza blizna, tym łatwiej jest ją leczyć, ale poprawić można wygląd nawet tych najstarszych blizn. Naturalnie są też takie blizny, które wymagają nieco więcej uwagi, której ty sam być może nie możesz im poświęcić i które niekiedy bywają nie lada wyzwaniem dla terapeutów, niemniej wciąż masz do dyspozycji lekarzy, chirurgów, psychologów i innych specjalistów, z którymi również możesz się w razie potrzeby skonsultować.

Moje wypowiedzi w dużej mierze opierają się na obserwacjach i badaniach naukowych. Dlatego też często powołuję się na literaturę specjalistyczną i inne publikacje w tym zakresie. Gdybyś chciał jeszcze bardziej zgłębić temat, zachęcam do przejrzania źródeł wskazanych w załączniku do książki.

A zatem, jeśli masz problem z blizną, czy to natury estetycznej, czy związany z bólem, ta książka da ci nadzieję i wsparcie. Twoja blizna nie zniknie całkowicie, ale jeśli poświęcisz jej trochę czasu, z pewnością nie będzie ci już przysparzać dyskomfortu.

Powodzenia!



PO CO CI TEN PORADNIK?

Ten poradnik wyjaśnia, jak leczyć bliznę, aby wyglądała ładniej i mniej bolała. Być może już kiedyś usłyszałeś, że to nic nie da i że sam nic nie możesz zrobić? To nieprawda! Oczywiście opinia eksperta ma znaczenie, ale nikt tak dobrze nie zajmie się twoją blizną jak ty sam. Jak to zrobić? Tego właśnie dowiesz się z tej książki. Dostarczy ci ona istotnych podstaw niezbędnych do właściwego leczenia blizn i w zrozumiały sposób wyjaśni odpowiednie techniki. Do ich wykonania nie potrzebujesz żadnych drogich urządzeń, a jedynie własnych palców, no i może kilku przedmiotów, które z pewnością masz już w domu, a nawet jeśli nie, to łatwo je zdobędziesz. Dobra wiadomość jest taka, że prawidłowe leczenie blizny wcale nie jest trudne.

Zawsze można zmienić wygląd niemal każdej blizny. Czasem wystarczy jedynie znaleźć odpowiedni sposób pracy z nią. Owszem, twoja blizna może być nieco kapryśna jak prawdziwa diwa, ale przy odrobinie cierpliwości na pewno uda ci się ją okiełznać. Ten poradnik pomoże ci znaleźć właściwą drogę i zaprzyjaźnić się z blizną.

Właściwie to blizny są czymś niesamowitym. Zakrywają bowiem urazy, jakich doznało nasze ciało, i świadczą o tym, że przez coś przeszliśmy. Są jak nagroda lub pamiątka. Aby jednak nie rzucały się zbyt w oczy (nie chcesz przecież cały czas chodzić z medalem na piersi) i nie zakłócały funkcjonowania organizmu, sam możesz wywierać na nie odpowiedni wpływ.

Zanim jednak przejdziemy do tego, co i jak robić, by osiągnąć najlepsze rezultaty, przedstawię ci kilka podstawowych informacji. Jak w ogóle goi się rana i jak staje się blizną? Jest to nie tylko

eksytujące, ale również ważne, byś w poszczególnych fazach mógł zdecydować, co najbardziej ci pomoże, a czego lepiej unikać.

Ważna jest również znajomość **rodzajów blizn**, ponieważ każda może powodować nieco inne problemy i dlatego wymaga nieco innego traktowania. Nauczysz się więc również prawidłowo oceniać swoją bliznę i lepiej dostrzegać jej zmiany.

No i oczywiście pomówimy sobie o **problemach, które taka blizna może powodować**. Oprócz oczywistych powizań, takich jak długotrwała bolesna blizna po operacji, ograniczenia ruchowe i tym podobne, często występują dolegliwości, które nie wynikają jednoznacznie z obecności blizny. Wydaje ci się, że blizna po operacji wyrostka robaczkowego może mieć coś wspólnego z bólem pleców? Czy od operacji kolana odczuwasz dziwne mrowienie w biodrze? Czy od zabiegu stomatologicznego miewasz częstsze bóle głowy? Tak, to wszystko jest absolutnie możliwe, a nawet dość częste.

Możliwe jest też, że twoja blizna przeszkadza ci tak bardzo, że nie chcesz na nią patrzeć, ani nawet jej dotykać. Być może przypomina ci o jakimś zdarzeniu lub okresie w twoim życiu, o którym wolałbyś zapomnieć. To zupełnie normalne i zrozumiałe. Ta książka pomoże ci również **pogodzić się z tą blizną**.

Krótko mówiąc: w tej książce pokazuję ci i wyjaśniam, co możesz zrobić, aby złagodzić ewentualne objawy i wesprzeć swoją bliznę w procesie gojenia. Bez względu na to, jaki masz problem ze swoją blizną, znajdziesz tu podpowiedzi i sugestie rozwiązań. Większość z nich możesz wykonać samodzielnie. **Niektóre wymagają pomocy specjalisty**. Dlatego porozmawiamy też o tym, kto może ci jej udzielić i jakie masz możliwości, tak abyś mógł zdecydować, co i kto może najlepiej wesprzeć cię w pracy nad twoją blizną.

LECZENIE TKANKI BLIZNOWATEJ

W tym rozdziale chciałbym w pierwszej kolejności podzielić się tobą podstawową wiedzą na temat tkanki łącznej i skóry, dzięki czemu będziesz w stanie później lepiej zrozumieć swoją bliznę. Dowiesz się również, dlaczego tak ważne jest odpowiednie leczenie blizny oraz co sam możesz zrobić w tym zakresie.

Dlaczego tkanka łączna jest tak ważna

Tak, wiem, że czytasz tę książkę, by dowiedzieć się więcej o bliznach. Niemniej najpierw powinniśmy przyjrzeć się tkance łącznej. Znajdziemy tu sporo informacji, które pomogą nam lepiej zrozumieć ważne aspekty związane z bliznami, a tym samym lepiej je leczyć. Jeśli chcesz, możesz oczywiście od razu przejść do bardziej interesujących cię rozdziałów. Pamiętaj, że w każdej chwili, gdy już zajmiesz się swoją blizną, możesz zawsze tu wrócić, by zrozumieć więcej.

A zatem zaczynamy: tkanka łączna odgrywa szczególnie ważną rolę w naszym organizmie. Przez długi czas uważano, że jest to jedynie materiał wypełniający. Dzisiaj jednak wiemy o niej znacznie więcej i z każdym kolejnym dniem rozumiemy też więcej.

Jedno pojęcie, wiele nazw

Tkanka łączna naszego ciała ma wiele nazw. Gdy czytamy lub słyszymy o tkance podporowej, kolagenie i powięzi, od razu na myśl przychodzi nam również tkanka łączna. W tej książce spotkasz się ze wszystkimi tymi określeniami. Zawsze jednak chodzi o to samo, tylko w nieco innej postaci.

Zacznijmy od początku i to od samego początku: już na samym początku, kiedy kilka komórek decyduje się na uformowanie embrionu, ludzkie ciało zaczyna rosnąć. Niedługo potem mała bryła potrzebuje czegoś, co nada jej kształt. Powstają wówczas pierwsze struktury tkanki łącznej, które tworzą tymczasowe ramy. W toku dalszego rozwoju dalej się rozbudowują, zaś u „gotowego” człowieka ilość tego materiału jest wręcz niewyobrażalna: ścięgna, więzadła,

powieź i tak dalej. Materiał ten jest obecny nawet w naszych mięśniach i wokół nich. Ale jak tam trafił?

W zasadzie jak w przypadku wszystkiego, co znajduje się w naszym ciele, odpowiedzialne za to są pewne komórki, tak zwane fibroblasty. Te maleńkie „złote rączki” pełnią w organizmie wiele ważnych funkcji, ale najważniejsza dla nas jest ich praca w roli „komórek budulcowych”. W uproszczeniu tworzą kolagen w każdej potrzebnej nam postaci. Wytwarzają różne składniki tkanki łącznej, po czym wysyłają je na zewnątrz przez ścianę komórkową do przestrzeni między komórkami. Tam, w zależności od potrzeb, następuje odpowiednie połączenie tych składników w wymaganą strukturę.

To, co dokładnie dzieje się na poziomie biochemicznym, nie zostało jeszcze ostatecznie zbadane, ale działa zaskakująco dobrze. Potrzebujesz budulca dla ścięgna? Proszę bardzo, oto on. O, tu chyba potrzebny jest materiał na więzadło? Już jest w drodze. Ups, skaleczyłeś się i teraz musi powstać blizna? Nie ma problemu, już nad tym pracujemy.

Gdy teraz weźmiemy pod lupę taki proces gojenia się ran, okazuje się, że te małe stworzonka potrafią zdziałać jeszcze więcej: mogą na przykład zjadać przenikające do miejsca zranienia bakterie i rozkładać tkankę łączną, którą zbudowali ich „przodkowie”. W tym celu uwalniają enzymy, które atakują kolagen. Nikt nie chce przecież ruszać z budową w ruinach (= urazie). Najpierw trzeba przeprowadzić gruntowną renowację.

Fibroblasty mogą się też przekształcać: około dwa tygodnie po urazie niektóre z nich stają się tak zwanymi miofibroblastami. Następnie łączą się ze sobą i przyczepiają do otaczającej tkanki. Podobnie jak małże przyczepiające się do kamienia, używają do tego małych nici. No i potem wszystko się zaczyna: tworzą w sobie rodzaj mięśni i powoli zaczynają się kurczyć. W ten sposób stabilizują ranę. Gdy wykonają swoje zadanie i nie są już potrzebne, po prostu odchodzą.

To jednak nie wszystko. Ci mali profesjonaliści wspierają również utworzone przez siebie włókna kolagenowe na przykład poprzez wytwarzanie proteoglikanów. Należy do nich również dobrze znany hialuron, główny składnik płynu stawowego. Działa niczym środek smarny i jest również obecny w produktach anti-aging, a nawet wstrzykiwany w kolano w razie uszkodzenia chrząstki. Kwas hialuronowy potrafi przechowywać niesamowite ilości wody. Dzięki temu zachowuje się podobnie jak gęsty pudding i doskonale amortyzuje obciążenia dla naszych tkanek.

Ale wracając do naszego kolagenu. Przez długi czas tę część ludzkiego ciała traktowano jedynie jako nieistotny materiał wypełnieniowy. Aczkolwiek mniej więcej od początku tego wieku, dzięki licznym badaniom i związanym z nimi nowym odkryciom, sposób postrzegania i ocena tej kwestii diametralnie się zmieniły. Teraz rozumiemy znaczenie tkanki łącznej, zwanej również powięzią, między innymi dla ruchu, postawy, układu odpornościowego i procesów biochemicznych.

Przyjrzyjmy się tym funkcjom nieco bliżej:

- **Funkcja ruchu i wsparcia:** Powieź współpracuje ze szkieletem, który również należy do tkanki łącznej. Kości także w dużej mierze składają się z kolagenu, dzięki czemu są elastyczne i w razie obciążenia są w stanie się poddać. Bez względu na to, czy się ruszamy, czy stoimy w miejscu, nasza powieź dba o prawidłową postawę i stabilizację. Nawet na kręgosłupie mamy więzadła, które pomagają odciążyć krążki międzykręgowe (które są również wykonane z tkanki łącznej).
- **Funkcja łączenia:** Struktury tkanki łącznej funkcjonalnie łączą ze sobą różne tkanki, na przykład więzadła w naszych stawach. Zapewne nieobce ci są więzadła krzyżowe w kolanie, które lubią się rozrywać podczas uprawiania sportu, zwłaszcza piłki nożnej czy jazdy na nartach.

- **Funkcja ochronna:** Czaszka i kręgosłup chronią nasz mózg i ośrodkowy układ nerwowy, a struktury kostne i tkanki łącznej pełnią rolę mechanicznej ochrony układu nerwowego i narządów wewnętrznych, zwłaszcza nerwów obwodowego układu nerwowego: znaczna część ich objętości składa się z włókien kolagenowych, które oprócz tworzenia struktur służą również ochronie przed wpływami mechanicznymi. W wielu obszarach ciała struktury te chronią nasze nerwy, jak to ma miejsce na przykład w przypadku cieśni nadgarstka, która chroni biegnące tamtędy nerwy. To jeden z powodów, dla których możemy robić pompki, nie odczuwając przy tym bólu.
- **Funkcja obronna:** Całą złożoną sieć tkanki łącznej organizmu patrolują komórki żerne układu odpornościowego. Wspólnie z leukocytami i fibroblastami odpowiadają za wyłapywanie i niszczenie patogenów, a nawet komórek nowotworowych. Sieć powięzi pełni rolę kanału przewodzącego dla komórek odpornościowych. Gdy jest ładna, elastyczna i rozluźniona, komórki te są w stanie wszędzie dotrzeć. Gdy natomiast jest zbyt „sklejona”, wówczas, jak twierdzi czołowy badacz powięzi Robert Schleip, łatwiej jest się zagnieżdżać komórkom nowotworowym i patogenom. Badania wskazują, że na przykład joga może pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Efekt ten tłumaczy się tym, że ćwiczenia bardzo dobrze mobilizują tkankę łączną, a fagocyty układu odpornościowego znacznie lepiej wykrywają i eliminują chore komórki.
- **Funkcja informacyjna:** Póki co niewiele wiadomo o tej niezwykle intrygującej funkcji. Nasza tkanka łączna pod wpływem napięcia i ucisku ma zdolność do wytwarzania pola bioelektrycznego. Na przykład, gdy podnosisz ciężar, twoje ścięgna napinają się, tworząc w ten sposób mierzalne pole bioelektryczne. W dalszym ciągu nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje, ale bez wątpienia jest to ważna informacja dla organizmu.

Rany i pierwsze blizny

Gdy masz świeżą ranę, zapewne na początku dość ostrożnie podchodzisz do kwestii pracy z nią. To zupełnie zrozumiałe. Często bowiem w takich przypadkach towarzyszy nam obawa, że może w ten sposób dojść do zakażenia lub przeciążenia rany. Jeśli jednak będziesz pamiętać o kilku rzeczach, takie ryzyko jest bardzo niskie. Wiele osób uważa też, że nie ma to znaczenia, ponieważ nasze ciało na tym etapie samo sobie najlepiej pomaga. Oczywiście nasz organizm jest bardzo dobry w samoleczeniu, ale możemy go również wspierać we wczesnym stadium urazu i wziąć pod uwagę pewne kwestie.

Po urazie, takim jak skaleczenie palca, pojawiają się zupełnie normalne objawy, takie jak obrzęk, ból i napięcie ochronne mięśni wokół miejsca urazu. Są one oczywiście nieprzyjemne i jeśli są zbyt intensywne, mogą mieć negatywny wpływ na proces gojenia się rany, a tym samym na późniejszą bliznę.

Aby złagodzić objawy i zminimalizować ryzyko powikłań, możesz zacząć wykonywać pierwsze czynności zaledwie kilka godzin po urazie. Zanim jednak przedstawię ci różne techniki, mam dla ciebie jeszcze jedną specjalną wskazówkę: jeśli nie wiesz, co zrobić z raną, mam na to bardzo prosty przepis. Spróbuj ją nieco pouciskać. To zawsze dobry plan. Oczywiście istnieją też inne strategie, takie jak delikatny masaż („Lekki masaż” na str. 95), teipy („Teipy na blizny” na str. 105) lub po prostu mobilizacja poprzez ruch, a to zawsze działa i jest naprawdę łatwe.

Jeśli rana jest jeszcze stosunkowo świeża, wykonaj niewielką kompresję. W przypadku palca możesz go uciskać drugą ręką lub też owinąć go bandażem, lekko napinając. Możesz też użyć plastra. W sprawdzonej aptece możesz na przykład kupić bandaże samo-przylepne, które są naprawdę świetne. Wystarczy kilka razy owinąć taki bandaż wokół palca, lekko naciągając, i gotowe. Zasadniczo tę

zasadę możesz stosować zawsze, w razie potrzeby wprowadzając niewielkie modyfikacje.



W ten sposób na palec nakłada się bandaż samoprzylepny. Takie bandaże występują w różnych rozmiarach, dzięki czemu możesz z nimi pracować prawie w każdym miejscu na ciele.

Studium przypadku: Znaczenie pielęgnacji rany

Oprócz operacji i wypadków, które zwykle są przyczyną powstawania blizn, istnieje wiele innych sposobów na zranienie się w domu. Na przykładzie na kolejnej stronie widzimy ranę spowodowaną żelazkiem. Podczas prasowania kobieta brzegiem rozgrzanego żelazka dotknęła przedramienia, powodując oparzenie. Aby opatrzyć ranę, najpierw wyjęła z apteczki specjalną maść i klasyczny plaster.

Po konsultacji ze mną wyposażyła się w tak zwane plastry hydrożelowe. Zakleja się nimi całą ranę, co zmniejsza

prawdopodobieństwo zakażenia. Rana nie przywiera do hydrożelu.

Oczywiście je też trzeba regularnie zmieniać i czyścić. Szczególną właściwością tych plastrów jest utrzymywanie wilgotności rany, dzięki czemu lepiej się ona goi. Tak samo było u naszej pacjentki: jak widać na zdjęciach, po nieco ponad dwóch tygodniach rana całkowicie się zasklepiła i jest też wyraźnie bledsza, a przez to ledwo widoczna. W dalszej kolejności kobieta stosowała na ranę masć zawierającą silikon.



Uraz od żelazka. Na pierwszym zdjęciu rana ma kilka dni, na drugim zaledwie dwa tygodnie. Najpierw potraktowano ją normalnym plastrem. Dobrym pomysłem byłoby też zastosowanie opatrunku samoprzylepnego, przy czym jego użycie ma większy sens w przypadku głębszych urazów.

Porady na co dzień

Wyleczenie blizny wymaga regularnej pracy z nią. Niestety na co dzień często szybko o tym zapominamy, bo jesteśmy zabiegani

i rozkojarzeni, nawet będąc na zwolnieniu lekarskim. No i oczywiście czasem też po prostu nam się nie chce. Istnieje jednak kilka fajnych strategii, by o tym pamiętać. Zacznijmy od tego, co większość z nas ma cały czas przy sobie: telefon komórkowy. Możesz sobie zainstalować różne aplikacje z funkcją przypomnienia lub po prostu ustawić alarm lub minutnik.

Kolejna możliwość, którą, że tak powiem, mamy na wyciągnięcie ręki: twoje ręce zawsze są w zasięgu twojego wzroku. Niech zatem one będą twoimi „przypominaczami”. Możesz założyć specjalny pierścionek albo po prostu narysować sobie flamastrem kropkę lub kreskę na dłoni lub na palcu. Jeśli używasz lakieru do paznokci, inny kolor na jednym z paznokci może pełnić funkcję przypominacza. Efekt ten z czasem słabnie, ale to dobry sposób na wyrobienie w sobie nawyku. Wówczas założenie pierścionka na inny palec lub pomalowanie innego paznokcia innym kolorem może nieco odświeżyć to działanie.

Pomocne są również inne strategie. Możesz na przykład zająć się swoją blizną za każdym razem, gdy idziesz do ekspresu do kawy. Albo po każdym pójściu do toalety. Czy po jakiegokolwiek innej czynności, jaka przyjdzie ci do głowy. Zastanów się przez chwilę, co stosunkowo często robisz na co dzień, a potem za każdym razem, gdy to robisz, poświęć też chwilę swojej bliznie.

Oleje, kremy i maści do stosowania miejscowego

W sumie zawsze zaleca się stosowanie olejków, kremów i maści. Na rynku dostępnych jest wiele preparatów przeznaczonych specjalnie do leczenia blizn. Produkty te często stanowią połączenie różnych składników, których celem jest poprawa wyglądu blizn i przyspieszenie regeneracji skóry. Dlatego teraz właśnie chciałbym przedstawić ci kilka standardowych składników i opisać ich działanie.

Jeśli chcesz zrobić coś więcej dla swojej blizny, możesz zastosować delikatny ucisk: w tym celu po prostu wytnij kawałek silikonowego opatrunku i przyklej go drugą taśmą do pierwszej w taki sposób, aby warstwa silikonowa przylegała do blizny. Taki opatrunek kupisz za kilkanaście złotych w sklepie z artykułami medycznymi lub online.

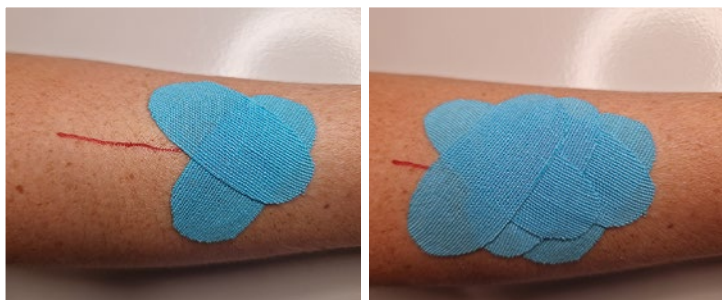


Jak przyłożyć taśmę do blizny: albo naklej ją wokół blizny (jak na pierwszym zdjęciu), albo dodatkowo przyklej na bliznę jeszcze silikonowy pasek (drugie zdjęcie). Naklejając kolejną taśmę na całość (trzecie zdjęcie), wywierasz pewien ucisk na bliznę i zapewniasz jej odpowiednie nawilżenie.

W przypadku długich blizn szczególnie polecany **wzór war- kocza lub jodełki**. Jego wykonanie wymaga jednak odrobiny wysiłku. Weź taśmę kinezyjologiczną i potnij ją wzdłuż na kilka kawałków o długości około 5 centymetrów – jest to bardzo ważne, ponieważ gdy tniesz je poprzecznie, tracą swoją elastyczność. Paski taśmy są już gotowe. Przyklej pierwszy pasek na początku blizny, lekko naciągając, pod kątem 45 stopni względem przebiegu blizny. Nieco wyżej przyklej drugi pasek na bliźnie, pod kątem prostym do pierwszego paska. W ten sposób po kolei przyklejasz wszystkie paski wzdłuż blizny, aż do całkowitego jej zakrycia.

Niewielkim ograniczeniem jest to, że wzór ten nadaje się tylko do podłużnych blizn. W przypadku dużych, rozległych blizn

raczej się nie sprawdzi. Jeśli nie masz pewności, możesz zwrócić się o poradę do fizjoterapeuty i poprosić o zademonstrowanie ci tej metody. Większość terapeutów ma duże doświadczenie w przyklejaniu taśm kinezyologicznych.



W taki sposób, kawałek po kawałku, przyklejasz paski taśmy na dłuższą bliznę, w tym przypadku na przedramieniu, układając je we wzór warkocza lub jodełki. Ta opcja jest nieco bardziej czasochłonna, niemniej absolutnie zalecana w przypadku długich blizn. Poza tym gwarantuje lepszą stabilność niż ta pierwsza, dlatego lepiej chroni młodą tkankę bliznowatą.

Leczenie (nad)wrażliwych blizn

Bardzo prostą metodą leczenia (nad)wrażliwych blizn jest użycie taśmy kinezyologicznej, a nawet plastra (na przykład Leukosilk), by w razie potrzeby przykleić do wrażliwego miejsca jedno lub kilka ziaren ryżu, suchego grochu lub tym podobnych i pozostawić je tam na kilka godzin. Może to zmniejszyć nadwrażliwość. Z tej metody możesz korzystać wielokrotnie.



Nils Bringeland jest fizjoterapeutą i od ponad dwunastu lat zajmuje się leczeniem blizn. Na co dzień pracuje z pacjentami, prowadzi szkolenia, wygłasza referaty na kongresach. Opublikował wiele artykułów specjalistycznych, a w mediach społecznościowych znany jest jako „ekspert od blizn”.

Masz blizny, które powodują ból, napięcie lub dyskomfort?
Czy czujesz, że wpływają na twoje samopoczucie i pewność siebie?
Chcesz, by twoja skóra znów była elastyczna, gładka i zdrowa?

Autor tej książki pokaże ci, jak w prosty i naturalny sposób zadbać o blizny – zarówno świeże, jak i stare. Dzięki skutecznym technikom masażu powięzi oraz innym terapiom manualnym nauczysz się łagodzić stany zapalne, redukować ból i poprawiać wygląd skóry bez kosztownych zabiegów. Odkryjesz domowe sposoby pielęgnacji twarzy i ciała, które realnie wspierają regenerację tkanek i podnoszą poczucie własnej wartości. Zyskasz pomoc w leczeniu blizn po trądziku, oparzeniach, urazach i operacjach.

W książce znajdziesz:

- skuteczne metody samodzielnej pielęgnacji blizn,
- jasne instrukcje masażu powięzi,
- naturalne sposoby łagodzenia bólu i stanów zapalnych,
- techniki poprawiające wygląd skóry,
- wsparcie w odbudowie pewności siebie i harmonii z własnym ciałem.

Proste techniki, wielka zmiana – poczuj się dobrze w swoim ciele!

Patroni:

