

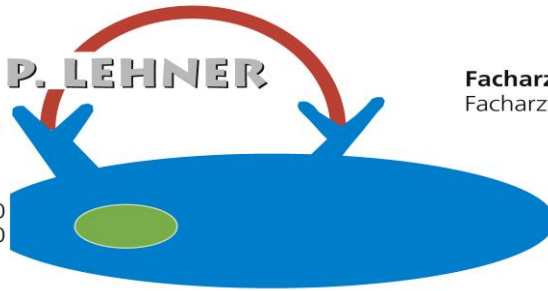
ALLERGIEZENTRUM-ST.GALLEN

DR. MED. P. LEHNER

Sternackerstrasse 7
9000 St. Gallen

Tel. 071 222 50 90
Fax 071 220 15 80

Facharzt FMH für allergische Krankheiten
Facharzt FMH für Innere Medizin



info@allergiezentrum-sg.ch
www.allergiezentrum-sg.ch

Anleitung zur Lidrandhygiene

Was ist Lidrandhygiene?

Lidrandhygiene ist eine standardmäßige Behandlungsmethode, um die Lidränder zu reinigen und um die Drüsenfunktion der Lider anzuregen. Im Groben kann zwischen 2 Arten unterschieden werden:

- a.) Klassische Lidrandhygiene: Nur Reinigung
- b.) Lidrandhygiene mit Massage: Erwärmung der Lidränder, Ausmassieren des Talgs und Reinigung

Was bringt Lidrandhygiene?

Lidrandhygiene bewirkt eine Reduktion von Bakterien, Schmutz und Abfallprodukten auf den Lidrändern. Lidrandhygiene hat das Ziel, die Funktion der Lidranddrüsen (Meibomsche Drüsen) wieder herzustellen.

Der Sekretstau der Lidranddrüsen, der zu einer Entzündung der Drüsen und des Lidrands führt, soll beseitigt werden. Bei leichteren Fällen soll mit Hilfe der klassischen Lidrandhygiene vor allem der Lidrand gereinigt, bei der Lidrandhygiene mit Massage hingegen, Abfallprodukte und überschüssiger Talg aus den Drüsen entfernt werden.

Wie macht man Lidrandhygiene?

Im Folgenden möchte ich Ihnen beide Varianten der Lidrandhygiene erklären.

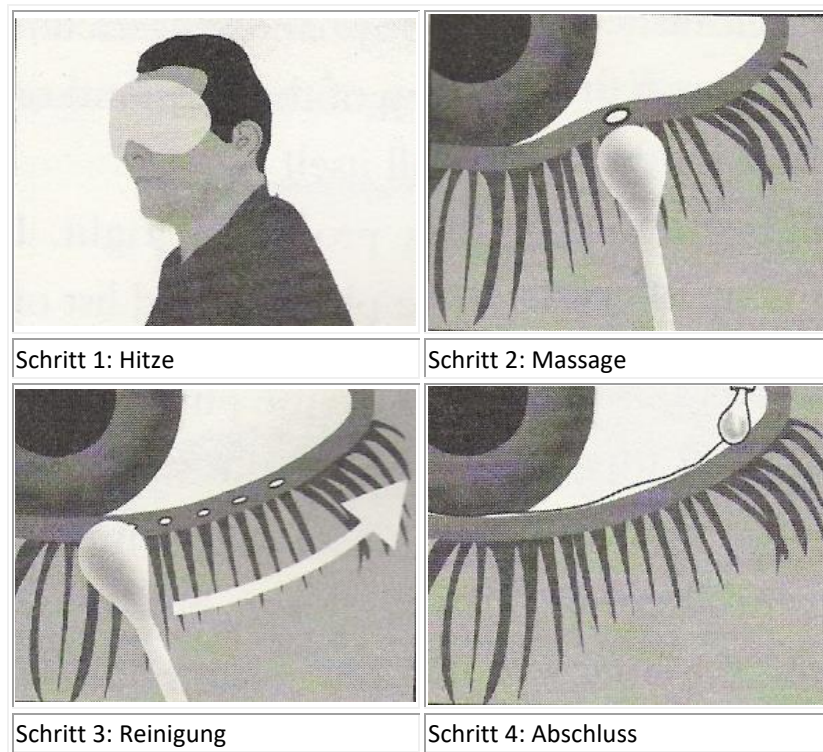
Die klassische Version:

Verdünnen Sie Baby Shampoo (Ph-neutral) in lauwarmem Wasser und reinigen Sie damit die Lidkanten mit Hilfe von feuchten Wattestäbchen. Reiben Sie mehrfach sanft und vorsichtig auf der Lidkante.

Durch den leichten Druck und das Abwischen wird der Lidrand gereinigt und durch wiederholte Anwendung die Funktionsfähigkeit der Drüsen verbessert. (Alternativ zur Reinigung mit Baby Shampoo gibt es auch kommerzielle Produkte wie zum Beispiel Blephagel)

Lidrandhygiene mit Massage:

Hier zunächst eine bildliche Anleitung:



Schritt 1 (Hitze):

Den Beginn der Behandlung stellen warme Kompressen dar (ca. 40 Grad), welche für einen Zeitraum von 3-5 Minuten auf die geschlossenen Augen aufgelegt werden. Dadurch soll der zähe Drüseninhalt verflüssigt werden. Anschließend wird durch Massage des Lidrandes, das verflüssigte Sekret aus den verstopften Talgdrüsen gedrückt. Die Massage kann mit einem Wattestäbchen oder mit sauberen Fingern erfolgen.

Schritt 2 (Massage):

Massieren Sie beim unteren Lid mehrmals von unten nach oben und beim Oberlid von oben nach unten. Aber, es reicht, wenn Sie mit einem Wattestäbchen knapp unterhalb (bzw. am Oberlid oberhalb) des Wimpernansatzes ansetzen und dann in die entsprechende Richtung drücken. Starten Sie immer bei der Nase und gehen sie nach außen. Das verflüssigte Sekret welches aus den Drüsen gedrückt wird ist so klein, dass es mit freiem Auge nicht sichtbar ist, also drücken sie nicht zu hart oder versuchen Sie nicht zu viel in zu kurzer Zeit zu erreichen.

Schritt 3 (Reinigung):

Anschließend wird der Lidrand von den Ablagerungen gereinigt. (Was mit dem Lidrand gemeint ist, sehen Sie auf Abbildung 3 - Schritt 3) Dafür fahren Sie einfach mit einem Wattestäbchen am Augenlid entlang. (mit einem Wisch von der Nasenseite weg) Es ist wichtig die Ablagerungen nicht ins Augenlid wieder hinein zu wischen, da dies das Auge weiter irritieren würde.

Schritt 4 (Endreinigung):

Zum Abschluss waschen sie sich das Gesicht mit kaltem Wasser um die Augen zu erfrischen und um die Augen ein letztes Mal zu reinigen. Alternativ können Sie auch konservierungsmittelfreie Augentropfen vier Mal in jedes Auge tropfen, gerade so viel, dass die überflüssigen Ablagerungen mit den Tropfen herausgewaschen werden. (Aus Kostengründen empfehle ich ihnen die Wasserversion) Der komplette Vorgang der Lidrandhygiene mit Massage sollte nicht länger als 5-10 Minuten in Anspruch nehmen. 5 Minuten für den geübten Anwender, 10 Minuten für den Anfänger. (Für den Geübten: 3 Minuten Erwärmen, 1 Minute Massage, 1 Minute Reinigung)

Für wen ist Lidrandhygiene?

Obwohl Lidrandhygiene ursprünglich nur für Blepharitis und Meibomitis eingesetzt wurde, so mehren sich die Stimmen Lidrandhygiene auch bei klassisch trockenen Augen anzuwenden. Einer der führenden Spezialisten auf dem Gebiet von trockenen Augen (Dr. Latkany) empfiehlt generell Lidrandhygiene.

Eine wichtige Frage stellt sich natürlich nach einer individuellen Form der Lidrandhygiene, vor allem dann, wenn sich Erfolge auch nach längerer Behandlung (mehrere Monate) nicht einstellen. Dann tauchen Fragen auf, wie z.B. Vielleicht schaden warme Kompressen meinen Augen? Vielleicht sollte ich kalte Kompressen nehmen? Vielleicht sollte ich ganz auf Lidrandhygiene verzichten? Usw..

Leider ist es nicht möglich über das Internet Empfehlungen für bestimmte Variationen zu geben. Bitte klären Sie dies mit Ihrem Arzt ab und stellen Sie ihm alle notwendigen Fragen.

Ein Video zur Erklärung finden Sie unter folgender Internetadresse:

<http://tears4you.org/Patienten/lidrandhygiene.html>