



St.-Johannes-Hospital

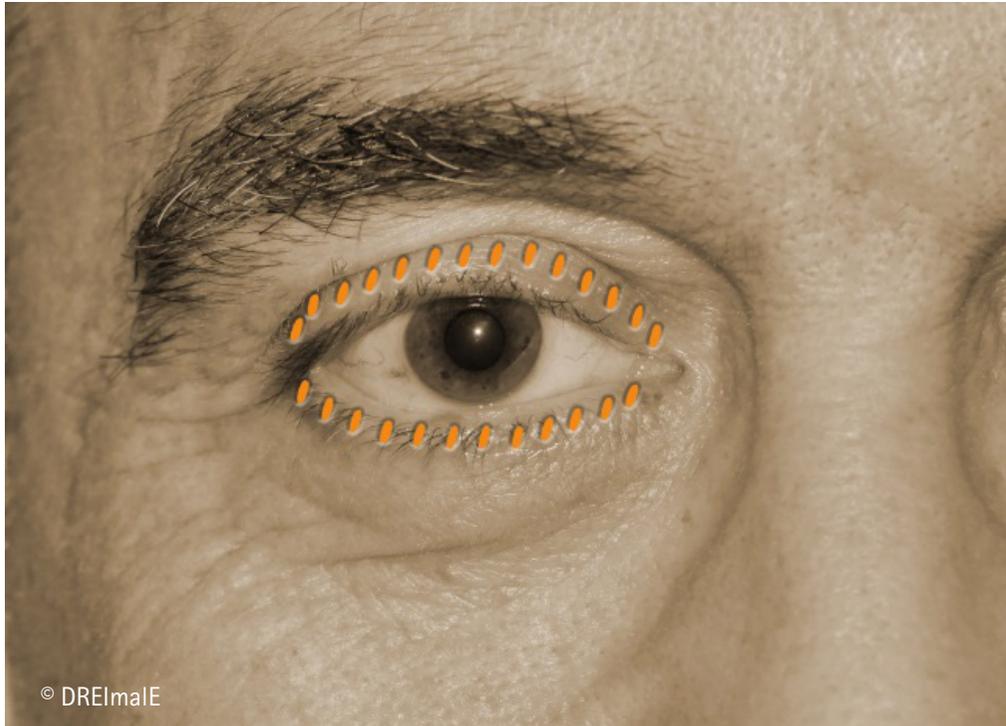
Patienteninformation

Anleitung zur Lidpflege

Klinik für Augenheilkunde

Chefarzt Prof. Dr. med. Markus Kohlhaas

St.-Johannes-Hospital Dortmund



© DREImaIE

Anleitung zur Lidpflege

Einer der häufigsten Gründe für trockene Augen ist eine gestörte Fett-Produktion der Meibomschen Drüsen, die sich an den oberen und unteren Lidkanten befinden. Wenn diese verstopft sind, können sie nicht mehr den wichtigen Fettanteil für den Tränenfilm produzieren. In der Folge schmerzen die Augen und die Lidränder entzünden sich häufig. Ein wirksames Mittel gegen trockene Augen besteht in der täglichen und langfristigen Lidpflege, bestehend aus drei Maßnahmen:

1. Feuchte Wärme
2. Lid-Massage
3. Reinigung der Lidkanten

Hier erklären wir Ihnen, wie Sie die Lidpflege am effektivsten durchführen können:



- Feucht-warme Pads
- Täglich 5-10 min
- 39-45 Grad warm

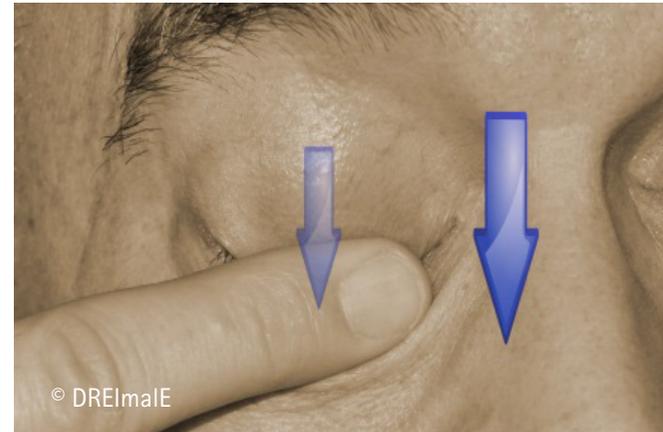
© DREImaIE

1. Feuchte Wärme

Wattepads oder Kompressen in warmes Wasser tauchen und einmal täglich 5 bis 10 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen. Die feuchten Kompressen sollten so heiß sein, dass sie gerade noch verträglich sind, d.h. mind. 39 Grad bis max. 45 Grad. Nur so kann sich der Talg in den Lidranddrüsen verflüssigen. Sobald die Kompressen auskühlen, nochmals aufwärmen.



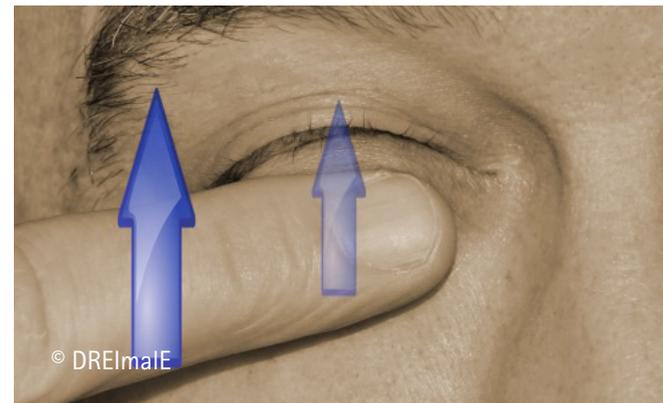
Alternativ können Sie auch einen feuchtwarmen Waschlappen oder eine Gelmaske verwenden, die Sie im heißen Wasser ebenfalls auf ca. 39 – 45 Grad erhitzen. Aus Hygienegründen empfehlen wir Ihnen, feuchtwarme Wattepads unterzulegen und nach der Anwendung zu entsorgen.



Das Oberlid wird von oben nach unten massiert

2. Manuelle Lidmassage

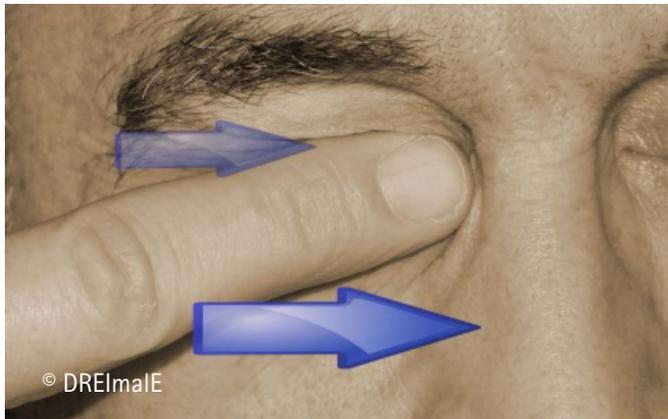
Im Anschluss an die heißen Kompressen massieren Sie mit sauberen Fingern kräftig die Lider in Richtung Lidkante.



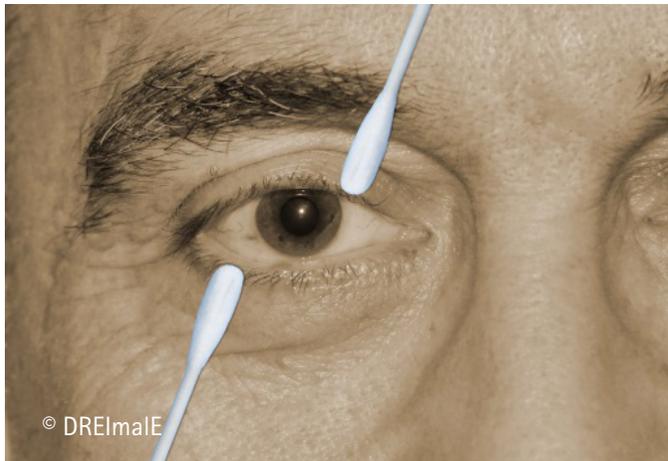
Das Unterlid wird von unten nach oben geschoben

Am Oberlid drücken Sie von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben über die gesamte Breite des Lides.

Auf diese Weise öffnen sich die Fettdrüsen an der Lidkante und der Talg wird herausgedrückt. Zum Schluss massieren Sie vom äußeren zum inneren Lidwinkel, damit das überflüssige Sekret durch die Tränenkanälchen abtransportiert werden kann.



Für die Lidmassage sollten Sie sich täglich ca. 2 Minuten Zeit nehmen. Sie können sie mit einem Wattestäbchen durchführen.



Lidkantenreinigung

In den Ablagerungen an den Lidkanten und den Wimpern siedeln sich häufig Bakterien an. Deshalb ist es wichtig, nach der Lidmassage eine gründliche Reinigung der Lidkanten durchzuführen. Am besten befeuchten Sie dazu ein Wattestäbchen mit abgekochtem, lauwarmen Wasser und streichen Sie damit vorsichtig über die obere und untere Lidkante.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Wattestäbchen aus Hygienegründen nicht gebraucht in die Flüssigkeit getaucht werden und nur einmal verwendet werden sollten.

Was Sie sonst noch tun können:

Bei der Bildschirmarbeit

Regelmäßige Pausen einlegen, um den Augen die Möglichkeit zum geregelten Blinzeln einzuräumen.

Beim konzentrierten „Starren“ auf Fernsehen, Handy oder Tablet

Ebenfalls an regelmäßige Pausen für die Augen denken. Durch ganz bewusstes Blinzeln und den Blick in die Ferne normalisiert sich der Lidschlag und es wird wieder ausreichend Tränenflüssigkeit über die Augenoberfläche verteilt.

Ausreichend Wasser/Tee trinken,

denn ein ausgeglichener Feuchtigkeitshaushalt hält auch die Augen feucht. Kurze aber regelmäßige Pausen an der Frischluft einlegen.

Meiden Sie**Trockene Heizungsluft**

Hier helfen Raumluftbefeuchter, häufiges Lüften und regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft.

Klimaanlage

Nach Möglichkeit einschränken oder ganz vermeiden. Wenn das nicht geht, regelmäßige Pausen an der frischen Luft einlegen.

Autogebläse

Die Lüftungsanlage im Auto nicht direkt auf die Augen richten und nur mit geringer Lüftung fahren.

Kalte und Zugluft

Schützen Sie sich mit einer Sonnen- oder Schutzbrille, wenn Sie Zugluft ausgesetzt sind.

Kosmetik am Auge

(wie zB. Wimperntusche, Cremes, Kajalstift)

Verwenden Sie wenig oder „sanfte“ Kosmetik, denn auch eine individuelle Unverträglichkeit oder Überempfindlichkeit kann das Auge reizen. Darüber hinaus kann Augenkosmetik auch zur Verstopfung der Meibomschen Drüsen an den Lidern führen.