

# Lid-Pflege

## Warum Lid-Pflege?

Die Lid-Pflege ist bei der Behandlung von Erkrankung der Augenlider und zahlreichen anderen Augenproblemen von besonderer Wichtigkeit, um Entzündungen oder Folgeschäden zu vermeiden. Wenn das Auge nicht geschlossen werden kann, wird beispielsweise das ölige Sekret aus den Meibom-Drüsen nicht über die gesamte Oberfläche des Auges verteilt. Oder wenn das Unterlid schlaff ist, verbleiben Tränenflüssigkeit und Keime im Bindehautsack liegen. Regelmässige Lid-Pflege verringert das Risiko von Infektionen.

## Schritt 1: Wärmebehandlung

Legen Sie einen feuchtwarmen Umschlag (38°C-45°C) für mindestens 5 Minuten auf die geschlossenen Lider, um das Sekret in den Meibom-Drüsen zu verflüssigen. Die Sekretion der Augenliddrüsen wird angeregt und dadurch der Tränenfilm stabilisiert. Dazu kann auch eine Wärmebrille verwendet werden.



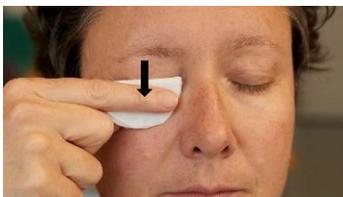
## Schritt 2: Lidmassage

Führen Sie mit Ihrem sauberen Finger eine Lidmassage durch. Streichen Sie dazu mehrmals das Oberlid von oben nach unten und das Unterlid von unten nach oben in Richtung der Wimpern aus. Dabei stimulieren Sie die Meibom-Drüsen. Zusätzlich streichen Sie jeweils unter den Wimpern vom äusseren zum inneren Lidwinkel. Damit wird Flüssigkeit, Staub oder Salbe in Richtung des Abflusses, also in Richtung der beiden Tränenkanäle, bewegt.



## Schritt 3: Lidreinigung

Reinigen Sie danach das Lid mittels eines sauberen wassergetränkten Wattepads. Streichen Sie dazu das Oberlid von oben nach unten und das Unterlid von unten nach oben mehrmals aus. Zusätzlich bewegen Sie das Wattepad über das gesamte Auge von aussen nach innen. Dadurch reinigen Sie das Auge von Sekret, Ablagerungen und Keimen. Zudem verbessert die vollständige Entfernung der Augensalbe die Sicht tagsüber.



Lassen Sie sich von Ihrer Therapeutin instruieren.

