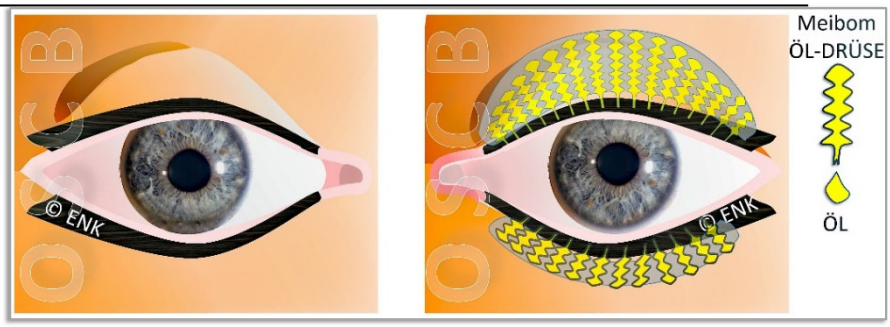
Ocular Surface Center Berlin

Forschungszentrum für die Augenoberfläche Berlin – www.OSCB-Berlin.org

Anleitung darf frei verwendet werden, bei OSCB Logo und Link auf der Praxis Homepage

Praxis Stempel

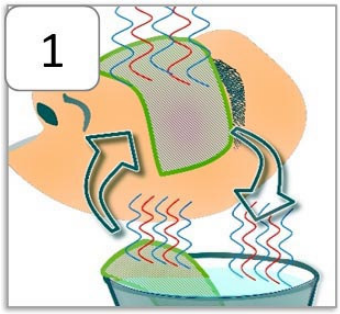
Informationen zu Trockenem Auge, Öl-Mangel und chronischer Lidentzündung



INFORMATION

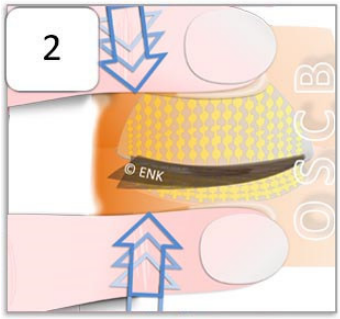
- **Öl-Mangel auf dem Tränenfilm** gilt als wichtigste Ursache für ein Trockenes Auge. Er führt zu schneller Verdunstung des Tränenwassers und entsteht durch Verstopfung der Öl-Drüsen im Augenlid.
- Die **Neigung zur Drüsen-Verstopfung** steigt u.a. mit dem Alter durch Öl-Eindickung und Haut-Schuppung.
- **Schädliche Ablagerungen** auf dem Lidrand reizen, fördern Entzündungen und tragen zu chronischer Lidrandentzündung (Blepharitis) bei. Dies ist ein Zeichen eines chronischen Trockenen Auges.
- **Physikalische Lidrandtherapie** hat das Ziel, verstopfte Öl-Drüsen zu entleeren und so wieder funktionstüchtig zu machen sowie den Lidrand zu reinigen. Es sollte **täglich 1 bis 2 mal** über einige Wochen bis Monate durchgeführt werden. Nur konsequente regelmäßige Behandlung führt zur Besserung (!).
- Die **Therapie sollte vorsichtig durchgeführt und vorher mit dem Augenarzt besprochen werden**, um das **Auge nicht zu verletzen** (!) – **bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Augenarzt**.

Anleitung: Physikalische Lidrand Therapie



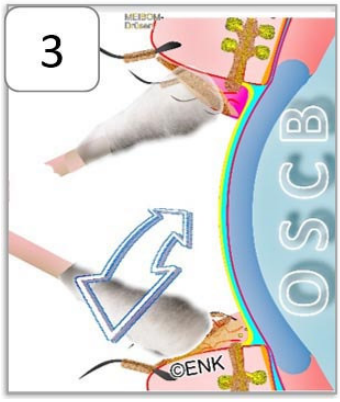
1. Erwärmung der Augenlider

Um eingedicktes Öl in den Drüsen wieder flüssig zu machen, müssen die geschlossenen Augenlider erwärmt werden. Dazu sollte, nach Studien, eine feuchte, heisse Kompresse von ca. 45°C Temperatur für ca. 10 Minuten verwendet und dabei alle 2 Minuten wieder erwärmt werden. Am einfachsten erscheint die Erwärmung beider Lider mit einem sauberen Waschlappen, ggf. können kommerzielle Wärmemasken verwendet werden. **Wenn die Wärmetherapie unangenehm ist, bitte Rücksprache mit Ihrem Augenarzt.**



2. **Massage der Lider** / Auspressung des alten Öls

Danach werden die geschlossenen Augenlider ***vorsichtig (!)*** zum Lidrand hin ausmassiert, um das erwärmte Öl aus den Drüsen zu befördern. Da die Drüsenöffnungen auf dem Lidrand liegen, muß am Oberlid nach unten gewischt werden und am Unterlid nach oben. An einfachsten mit dem Finger oder mit Wattestäbchen (wobei die andere Hand die Lidhaut straffen kann). Oft bemerkt man trotz Therapie kaum ausgepreßtes Öl.



3. Lidrand Hygiene

Zum Abschluß sollte der Lidrand mit den Wimpern sauber abgewischt werden. Dies geht am einfachsten, indem man mit einem Wattestäbchen ***vorsichtig*** *(!)* den Lidrand entlang wischt, ggf. mit Pflegelösungen. **Vorsicht: nicht die klare Hornhaut berühren (!).**