

Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin!

Die Lidrandhygiene ist bei trockenen Augen eine sehr wichtige und unterstützende Maßnahme. Bei Beginn der Ihnen verordneten befeuchtenden Therapie ist es empfohlen diese 2xtgl durchzuführen. Bei Verbesserung der Beschwerden kann diese auf 1x tgl reduziert werden, am besten morgens.

In den Lidrändern oben und unten befinden sich die sogenannten **Meibom Drüsen** die für die Fettverteilung der Augenoberfläche zuständig sind. Mit einer Wärmebehandlung verflüssigt sich das Sekret der Drüsen und die Durchblutung wird gesteigert.

Nehmen Sie ein **sauberes** Baumwolltuch oder ein kleines weiches Handtuch und halten Sie es unter tolerierbar heißes Leitungswasser. Danach halten sie das Tuch für **ca. 5 Minuten** über beide Augen.



Jetzt ist das Sekret der Drüsen verflüssigt und es kann nun durch die Lidrandmassage eine Expression durchgeführt werden. Mit dem warmen Tuch einen Finger umwickeln und das Oberlid sowie das Unterlid mit kreisenden Bewegungen massieren. (**Nur das ÄUSSERE des Lidrandes massieren!**)

