

## Tägliche Pflege und Reinigung der Lidränder

### 1. Wärmebehandlung



Kontaktlinsen vor der Behandlung bitte entfernen.

**Auflegen feuchtwarmer Umschläge (ca. 38 °C - 45 °C) für 5-10 min um das zähe und verdickte Sekret in den Meibomschen Drüsen zu verflüssigen.**

Verwenden Sie dazu z. B. eine Wärme Gel Brille mit unterlegten feuchtwarmen Wattepads **oder** einen feuchtwarmen Waschlappen.

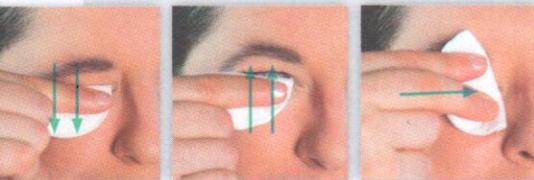
### 2. Lidmassage



**Sanfte Lidmassage zum Austreichen der verflüssigten Sekrete**

Streichen Sie mit einem Finger mehrfach am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin, vom äußeren zum inneren Lidwinkel.

### 3. Lidreinigung



**Lidreinigung zur Entfernung der gelösten Sekrete, Ablagerungen und Keime**

Streichen Sie mit einem in Reinigungsflüssigkeit (idealerweise tensidfrei) getränkten Wattepad am Oberlid sanft von oben nach unten, beim Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin und danach horizontal vom äußeren zum inneren Lidwinkel.

#### Quellen:

Geerling G, Taubner J, Baudouin C et al. The International Workshop on Meibomian Gland Dysfunction: Report of Management and Treatment of Meibomian Gland Dysfunction. IOVS Special Issue 2011. (52) 2050-2064

Knop E, Knop N, Brewitt H, Pleyer U et al. Meibom-Drüsen Teil III: Dysfunktion (MGD) Plädoyer für ein eigenständiges Krankheitsbild und wichtige Ursache für das trockene Auge. Der Ophthalmologe 2009. (106) 966-979.

Pult H. Die Meibomsche Drüse – Schlüsselfaktor beim Kontaktlinsentragen?. DOZ 10-2010 76-78

**Ideal auch für Kontaktlinsenträger!**

