

„Wer rastet, der rostet...“

**Vorbeugen
von
Kontrakturen**

Pflegedienst Fecken

**Ringstraße 78 – 42897 Remscheid
Tel.: 66 52 67**

**Rospattstraße 36 – 42897 Remscheid
Tel.: 6 88 94**

Was sind Kontrakturen?

Wenn Knochen und Gelenke über längere Zeit kaum oder gar nicht bewegt werden, droht die Gefahr einer Gelenkversteifung. Dabei verkürzen sich Muskeln, Sehnen und Bänder und ziehen das Gelenk in eine Stellung, in der es nicht mehr bewegt werden kann. Es kommt zu einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung oder sogar zu Fehlstellungen. Eine Kontraktur kann nur durch sehr intensive Krankengymnastik oder eine Operation wieder korrigiert werden.

Wer ist gefährdet, Kontrakturen zu entwickeln?

Die Gefahr von Kontrakturen besteht in allen Situationen, in denen der Pflegebedürftige sich nicht ausreichend und frei bewegen kann:

- Lähmungen, z.B. nach einem Schlaganfall
- Hohe Muskelspannung mit Bewegungsarmut, z.B. bei M. Parkinson
- Erkrankungen der Gelenke, z.B. Rheuma
- Schmerzen, die zur Vermeidung von Bewegung führen
- Fehlende Eigenbewegung, z.B. bei fehlender Motivation
- Fehlende Anregung zur Bewegung
- Falsche Lagerung im Bett oder im Stuhl

Was kann ich als Angehöriger tun, um Kontrakturen zu verhindern?

Am wichtigsten: Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige sich so oft wie möglich bewegt, aufsteht oder einige Schritte macht! Auch im Bett sollte sich der Pflegebedürftige immer wieder bewegen!

- Nutzen Sie jede Alltagssituation zur Bewegungsanregung, z.B.: bei der Körperpflege, beim Haarekämmen, beim An- und Auskleiden immer die Arme und Beine bewegen lassen.
- Leiten Sie den Pflegebedürftigen mehrmals täglich zu gezielten Bewegungsübungen der Arme und Beine an; das ist auch gut für Atmung und Hautdurchblutung.

- Wenn der Pflegebedürftige sich nicht selbstständig bewegen kann, bewegen Sie Arme und Beine mehrmals täglich passiv.
- Achten Sie bei Bettlägerigkeit darauf, dass die Position alle 2-4 Stunden gewechselt wird.

Einfache Bewegungsübungen zur Verhinderung von Kontrakturen

Die folgenden Übungen können Sie im Sitzen, aber auch im Liegen anleiten oder passiv durchführen. Achten Sie bitte immer darauf, dass alle Bewegungen nur bis zur Schmerzgrenze ausgeführt werden!

Bewegungsübung für die Arme:

- den Arm bis zur Schulterhöhe anheben und abspreizen;
- den Arm beugen und strecken;
- das Handgelenk und alle Finger beugen und strecken.

Bewegungsübung für die Beine:

- das Bein aufstellen, anheben und ausstrecken;
- das Bein nach innen und nach außen drehen;
- den Fuß nach oben an den Unterschenkel heranziehen und strecken.

Bewegungsübung für Kopf und Rumpf:

- den Kopf so weit wie möglich nach links und nach rechts drehen („sich nach jemand umdrehen“);
- mit dem Kopf nicken (ein „Doppelkinn“ machen) und ihn in den Nacken legen („Vögel am Himmel beobachten“);
- den ganzen Oberkörper nach links und rechts drehen und nach vorne und hinten beugen.

Was ist beim Lagern im Bett und im Stuhl zu beachten?

Am wichtigsten: Achten Sie darauf, dass die Position/ Lage so oft wie möglich gewechselt wird!

Pflegedienst Fecken

Rund um Lennep, rundum versorgt

Lagerung im Stuhl:

- Der Pflegebedürftige soll möglichst aufrecht sitzen; dabei so wenig Kissen wie möglich verwenden.
- Ein vierfach gefaltetes einfaches Handtuch in beide Gesäß-/ Oberschenkelfalten legen: das verhindert wie ein Bremsklotz das „Herunterrutschen“.
- Die Füße sollen mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden stehen; benutzen Sie bei „zu kurzen“ Beinen eine Decke oder ein dickes Buch.
- Immer wieder zu kleinen Bewegungen der Arme/ Hände und Beine/ Füße anregen.

Lagerung im Bett:

- In Rückenlage auf eine möglichst flache Einstellung des Oberteils achten; evt. ein zusätzliches Nackenkissen verwenden. Die Beine sollen ausgestreckt liegen.
- In Seitenlage das untere Bein ausstrecken, das obere Bein beugen (wie beim Treppesteigen) und mit einer gefalteten Decke abstützen
- Verwenden Sie so wenig Kissen wie möglich; das lässt mehr Spielraum für Eigenbewegung!

Und noch ein paar Tipps für Sie:

- Schmerzen verhindern Bewegung; der Hausarzt verordnet die nötigen Medikamente!
- Der Hausarzt kann auch Physiotherapie verordnen, damit durch gezielte Bewegungsübungen die Grunderkrankung gebessert werden kann.
- Bei manchen Krankheiten ist besondere Vorsicht bei Bewegungsübungen geboten; darauf machen wir Sie aufmerksam.
- Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie die einzelnen Bewegungsübungen und Lagerungen durchführen können!

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns einfach an - Wir sind gerne für Sie da!