

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Gesundheitsinformation

Vorbeugung von Kontrakturen

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0
Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0
Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0
Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5
Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70
Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Vorbeugung von Kontrakturen (Kontrakturenprophylaxe)

Kontraktur (contrahere: zusammenziehen) bezeichnet die Versteifung eines Gelenkes mit anhaltender Bewegungseinschränkung; diese kann sich an allen Gelenken bilden. Prophylaxe bedeutet Vorbeugung.

Ursachen von Kontrakturen

- Die Kontrakturgefährdung steigt, je älter die Person, je schlechter deren Allgemeinzustand, je eingeschränkter die Beweglichkeit und je weniger das Anliegen sich zu bewegen gegeben ist. Ursachen können vom Gelenk selbst ausgehen, vom Weichteilapparat, von Narben, Erkrankungen des Nervensystems, vom Gemüt, von Schmerzen, unzureichender Bewegung, ungünstiger Lagerung ...

Zeichen (Symptome), die auf eine Kontraktur hinweisen

- Die Bewegung im betroffenen Gelenk ist verändert.
- Eine Bewegung des Gelenkes ist nur erschwert, ggf. unter Schmerzen möglich.
- Kommt es zu einer Verwachsung der Gelenkflächen, kann dies zu einer völligen Gelenkversteifung führen.

Ziele

- Betroffene erkennen die Kontrakturgefahr und deren Ursachen
- Betroffene wirken an Vorbeugung mit, indem sie die Beweglichkeit fördern
- Betroffene nehmen ggf. erforderliche Unterstützung an (Krankengymnastik u.a.)

Allgemeine Maßnahmen zum Fördern der Beweglichkeit

- Mind. 2x/Tag den ganzen Körper mit allen Gliedmaßen und Gelenken durchbewegen so weit wie möglich. Alle Gelegenheiten zur Förderung der Bewegung wahrnehmen bei alltäglichen Verrichtungen, soweit es geht (Körperpflege, Haushaltsverrichtungen, Treppensteigen, Einkäufe).
- Möglichkeiten von Spaziergängen, Bewegungsübungen (aktive, unterstützte, passive), Freizeitaktivitäten wahrnehmen auch in Gruppen.
- Anerkennung, Lob zu Bemühungen der Bewegungsförderung bestärken diese.
- Bei Einschränkungen Beratung zu bewegungsfördernden Hilfsmitteln wahrnehmen; Hilfsmittel organisieren (lassen) und nutzen, um den Bewegungskreis auszuweiten (Gehwagen, Gehstützen, Einkaufsroller, Treppenlift u. a.)
- Auf sichere Umgebung achten: Das Anbringen von Haltegriffen, rutschfeste Bodenbeläge und Unterlagen in Dusch- u. Badewannen sowie Duschsitze, Badewannenhocker, richtige Beleuchtung u. a. vermitteln Sicherheit.
- Angebote von barrierefreiem Wohnen überdenken bei Gefährdung.
- Wenn Schmerzen bestehen, die Bewegungen hindern, sollte der behandelnde Arzt gefragt werden, ob er eine Schmerzbehandlung anordnet.
- Wenn bereits Pflegebedarf besteht, sollen bewegungseinschränkende Maßnahmen nach Möglichkeit unterlassen werden (Weichlagerung, Bettgitter, Gurte ...)

Bewegungsübungen

- Mind. 2x/Tag werden alle Gelenke 5 – 10 mal durchbewegt so aktiv wie möglich. Wo die Eigenbeweglichkeit nicht genügt, wird unterstützend bewegt. Wo Unterstützung nicht genügt, wird passiv bewegt. Insgesamt ist immer die weitestgehende Aktivität das Ziel – soweit keine ärztl. Einschränkungen gelten.
- Die Gelenke werden nur soweit bewegt, wie es ohne Schmerzen möglich ist.
- Wenn Betroffene Unterstützung benötigen, so gilt: Beim Durchbewegen sollen immer beide Hände eingesetzt werden. Eine Hand umfasst die Gliedmaße knapp unterhalb des Gelenks, die andere Hand greift oberhalb des Gelenks. Bei allen Übungen wird rumpfnah festgehalten und körperfern durchbewegt. Das Gelenk darf nicht durchhängen (Sonst: Gelenkkapsel-Schädigung).
- Die Gelenke sollen einzeln bewegt werden, die benachbarten Gelenke sind während der unterstützten oder passiven Übungen ruhig zu halten.

Beispiele für Übungen

- Zehengrundgelenke bewegen: Fuß halten, Zehengrundgelenke bewegen.
- Fußgelenk bewegen: Unterschenkel mit einer Hand gut stabilisieren und mit anderer Hand den Fuß umgreifen, vorsichtig nach oben und unten bewegen.
- Kniegelenk bewegen: Bein am Oberschenkel und am Unterschenkel fassen und Ferse in Richtung Hüfte bewegen und zurück.
- Schultergelenk bewegen: Den Arm fassen, zum Kopf führen und zurück.
- Ellenbogengelenk bewegen: Unterarm zum Oberarm bewegen und zurück.
- Handflächen der re. und li. Hand vor dem Oberkörper gegeneinander drücken.
- Hinterkopf in das Kopfkissen drücken, mit dem Kinn ein „Doppelkinn“ bilden.
- Fußsohle eines Beines auf Fußrücken des anderen Beines legen, drücken.
- Die Fußsohle gegen die Handflächen einer unterstützenden Person drücken.
- Oberarme leicht abspreizen, Unterarme, Handinnenfläche in Matratze drücken.

Geeignete Lagerungen

- In Rückenlage werden Füße im rechten Winkel zu den Unterschenkeln gelagert, mit Kissen gestützt (Spitzfußprophylaxe – nicht nach Schlaganfall).
- Gefährdete Gelenke sollten abwechselnd in allen physiologischen Stellungen gelagert werden. Darf ein Gelenk nicht gebeugt werden, ist die Lagerung in Mittelstellung zwischen maximaler Streckung und maximaler Beugung wichtig.
- Schultergürtel, Halswirbelsäule u. Hüftgelenk sollen frei beweglich gelagert werden, damit Betroffene sich so selbständig wie möglich bewegen können.
- Lagerungshilfsmittel wie Kissen, Rollen sollten auf das Nötige beschränkt sein.
- Je weicher der Betroffene liegt, umso geringer ist die Körperwahrnehmung und umso mehr werden spontane Bewegungen gehemmt.

Nutzen Sie die Erfahrung von Physiotherapeuten, um geeignete krankengymnastische Übungen zu erlernen und diese auch mit Unterstützung von Angehörigen oder Pflegekräften regelmäßig durchzuführen.