

Kundeninformation

Vermeidung von Gelenkversteifungen (Kontrakturen)

Ein Informationsblatt für kontrakturgefährdete Menschen und ihre Angehörigen

Wer ist kontrakturgefährdet?

Eine Kontraktur ist eine bleibende Bewegungseinschränkung von Gelenken bis hin zur Versteifung, die durch tage- oder wochenlangen Bewegungsmangel verursacht wird. Das Versteifen der Gelenke wird verursacht durch die dauerhafte Verkürzung von Sehnen, Muskeln und Bändern. Bei einer Kontraktur wird vom Betroffenen eine schmerzfreie Zwangshaltung eingenommen. Kontrakturen reduzieren die Lebensqualität in erheblichem Maß.

Ursachen können sein:

- Immobilität (z.B. Bettlägerigkeit)
- Inaktivität (z.B durch Gips oder Schmerzen)
- Erkrankungen des Nervensystems (Lähmung)
- Schonhaltung (bei chronischen Erkrankungen)

Damit es bei Ihnen zu keiner Kontraktur kommt, möchten wir Sie über die Möglichkeiten zur Vermeidung von Kontrakturen informieren.

Die Hauptziele der Vorbeugung von Kontrakturen sind:

- Erhaltung des intakten Bewegungsapparates
- Erhaltung der funktionstüchtigen Gelenke
- Erhaltung des harmonischen Bewegungsablaufes
- Förderung der Eigenaktivitäten

Maßnahmen die zu einer Verbesserung der Beweglichkeit führen können:

- Bewegungsübungen
- Lagerung
- Mobilisation

Grundsätzliches:

- Frühmobilisation ist die beste Prophylaxe (Vorbeugung)
- Bewegungsübungen können aktiv, passiv oder assistierend durchgeführt werden
- Bewegungsübungen werden mit der ärztlich angeordneten Krankengymnastik abgestimmt
- Bewegungsübungen sollten in den Pflegeablauf integriert werden, dabei die Eigenaktivität fördern
- Lagerung erfolgt in physiologischer Mittelstellung der Gelenke, ein regelmäßiger Wechsel der Lagerung ist unbedingt erforderlich
- niemals gegen Widerstände in Gelenken oder Muskulatur vorgehen; Schmerzgrenzen beachten
- Notwendige Hilfsmittel besorgen und einsetzen
- Überforderung vermeiden

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!

Was kann ich nun gegen eine drohende Gelenkversteifung tun?

1. Beobachtung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten, um eine beginnende Bewegungseinschränkung rechtzeitig zu erkennen.

Beobachten und testen Sie die Bewegungsmöglichkeit Ihrer Gelenke und fangen Sie frühzeitig mit Übungen zur Bewegungsverbesserung an.

2. Mobilisation, aktive und passive Bewegungsübungen

Aktive Form (=selbstständig):

- alle Gelenke mindestens 1xtäglich durchbewegen
- Bewegungen in verschiedenen Ebenen durchführen: z.B. Füße kreisen, beugen, strecken, Beine abspreizen und heranziehen
- Übungen immer auf die Möglichkeiten und Fähigkeiten abstimmen

Passive Form:

- Gelenke mindestens 1xtäglich konsequent durchbewegen
- Bewegungen langsam, ausholend und mit beiden Händen ausführen
- jeden Griff erläutern
- zur aktiven Mitarbeit immer wieder auffordern

Assistierende Form:

- Patient bei den selbstständigen Übungen unterstützen

3. Ausreichende Schmerzmedikation

Kommt es aufgrund von Schmerzen zu Schonhaltungen (z.B. bei Arthrose, bei Rheuma) so besteht Kontrakturgefahr. Eine adäquate Schmerztherapie ist in diesen Fällen unbedingt erforderlich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

4. Motivation zur Aktivität

Bewegungseingeschränkte Menschen brauchen immer wieder die Aufforderung bzw. die Mithilfe sich aktiv zu bewegen.

5. Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln

Es gibt viele Hilfsmittel die die Bewegungsförderung unterstützen. Zum Beispiel Igelbälle, Gymnastikbänder, Gymnastikbälle, Lagerungskissen uvm. Erkundigen Sie sich im Sanitätshaus und fragen Sie unser Pflegepersonal.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen zum Thema Vermeidung von Gelenkversteifungen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Fragen Sie uns danach.

Ihr Team vom Pflegedienst Zebhauser