

WORAN ERKENNT MAN KONTRAKTUREN?

- Bewegungseinschränkung
- erkennbarer Widerstand bei Bewegungen
- Schmerz bei Bewegung
- pathologische Haltung des betroffenen Gelenks
- Bewegungsvermeidungen (z.B. verringertes Bewegungsmuster)
- komplette Versteifung einzelner Gelenke (z.B. Spitzfuß)

ZIELE DER PROPHYLAXEN:

- Funktion der Gelenke bleibt erhalten
- Lebensqualität bleibt erhalten
- Gelenke bleiben in anatomisch richtiger Stellung erhalten
- Schmerzen werden gelindert/vermieden
- längere Aufenthalte im Krankenhaus als für die ursprüngliche Erkrankung vorgesehen war werden vermieden
- Kosten werden verringert

LAGERUNG:

- Die Lagerung alleine stellt noch keine direkte Prophylaxe dar. Wichtig ist hierbei immer der Wechsel und die Bewegung!
- Hilfsmittel: Kissen, Rollen, Keile, Schienen, etc. Zur Vermeidung von Druckstellen sollen diese Hilfsmittel immer sachgerecht angewandt werden



MOBILISATION:

Die wichtigste Prophylaxe sind Mobilisation und Bewegung, z.B. eine frühzeitige postoperative Mobilisation, Krankengymnastik (Bewegungsübungen) durch Krankengymnasten und alle Pflegekräfte. Diese kann unterschieden werden in:

- **Passiv:** (Pflegeperson bewegt den Patienten)
- **Assistiv:** (Pflegeperson assistiert dem Patienten)
- **Aktiv:** (Patient arbeitet selbständig)
- **Resistiv:** (Patient muss einen Widerstand überwinden = Gegendruck)

Unterstützend können auch Massagen zur Durchblutungsförderung und zur Lösung von Muskelverspannungen sein

Generell ist zu sagen, dass die betroffenen oder gefährdeten Gelenke immer in pflegerische Handlungen mit einbezogen werden sollen. Z.B.: Arme heben beim Ankleiden, Gesicht selber waschen, Knöpfe schließen, etc.

Wir stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Ihr Pflegeteam



Telefon: 0 80 31 / 231 4 231 · Mobil: 01 74 / 30 20 624
Spinnereiinsel 1 · 83059 Kolbermoor
www.steffis-pflegeteam.de

Steffi's Pflegeteam
PFLEGE MIT DEM TÜV-SIEGEL

KONTRAKTUREN- PROPHYLAXE

EINE INFORMATION FÜR BEWOHNER
UND DEREN ANGEHÖRIGE ODER
BETREUENDE BEZUGSPERSONEN



Dieser Ratgeber richtet sich an Bewohner, die Anzeichen einer Inkontinenz entwickeln oder bereits haben und an deren Angehörige.

WAS IST EINE KONTRAKTUR?

Eine Kontraktur ist eine bleibende Bewegungseinschränkung von Gelenken bis hin zur Versteifung, die durch Bewegungsmangel verursacht wird. Das Versteifen der Gelenke wird verursacht durch die dauerhafte Verkürzung von Sehnen, Muskeln und Bändern. Durch operativ bedingte Bewegungseinschränkung zum Beispiel bei einer Operation am Arm kann durch konsequentes Training unter Schmerzen die Beweglichkeit des Gelenks wiederhergestellt werden.

Bei einer Kontraktur wird vom Betroffenen eine schmerzfreie Zwangshaltung eingenommen, wobei die beteiligte Musku-

latur bzw. Sehnen und Gelenke unter Schmerzen gering gestreckt werden können.

Kontrakturen reduzieren die Lebensqualität und ziehen bei einem Extremfall eine Pflegebedürftigkeit nach sich.

WER IST GEFÄHRDET?

Ursachen können Immobilität (Bettlägerigkeit), Inaktivität (z.B. durch Gips), Erkrankungen des Nervensystems (Lähmung), Schonhaltung (bei chronischen Erkrankungen), Pflege- und Behandlungsfehler sein.

- Kontrakturen bei Immobilität und Bettlägerigkeit werden dadurch verursacht, dass die Muskeln und Sehnen sich verkürzen, da die Dehnungsbewegungen bei normaler Mobilität fehlen.

- Kontrakturen bei einer Erkrankung des Nervensystems können entstehen bei:
 - Spastischen Lähmungen
 - Gehirn- oder Rückenmarkerkrankungen
 - Zerebralen Durchblutungsstörungen
 - Multipler Sklerose

- Kontrakturen bei einer Schonhaltung entstehen dadurch, dass Betroffene mit chronischen Schmerzen sich eine Haltung aneignen, bei der sie keine Schmerzen empfinden.

- Kontrakturen bei großflächigen Narben entstehen durch schwere Verbrennungen oder Verätzungen in Gelenknähe. Bei unzureichender Narbenverheilung kann es zu Schrumpfungsprozessen und Bewegungseinschränkungen kommen.

