

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

eine fehlende Bewegung unserer Gelenke birgt Gefahren in sich. Es kann eine Kontraktur, das heißt eine Gelenksteife entstehen. Bei einer Kontraktur verkürzen sich die Bänder, Sehnen und Muskeln.

Es gibt weiterhin eine Sonderform der Kontraktur, den sogenannten Spitzfuß. Es ist eine Kontraktur im Sprunggelenk, das heißt der Fuß befindet sich in Streckstellung. Der Spitzfuß tritt in der Regel nur bei bettlägerigen Menschen auf, weil hier der übliche 90 Grad Winkel im Sprunggelenk, wie er üblicherweise im Stehen eingenommen wird, in ruhender Lage nicht erreicht werden kann.



Xenia Möller, Pflegedienstleitung der Häuslichen Krankenpflege in Wehretal.

Vorbeugung von Kontrakturen

**mindestens
3 x täglich**

ZUSÄTZLICHE BEWEGUNGSÜBUNGEN:

FINGER:

Finger zur Faust bilden und wieder öffnen. Wäscheklamern sind für Kraftübungen sehr gut geeignet. Mit dem kleinen Finger und dem Daumen der rechten und auch linken Hand eine normale Wäscheklammer mindestens 10 mal zusammendrücken

HANDGELENK:

Das Handgelenk **rechts und auch links herum kreisen.**

ELLENBOGEN:

Setzen Sie sich gerade (aufrecht) auf einen Stuhl, winkeln Sie die Ellenbogen ca. 90 Grad an, die Unterarme nach vorne ausstrecken – **dann die Unterarme anziehen** – versuchen dabei die Hände (zur Faust) bis zu den Schultern zu ziehen und wieder nach vorn ausstrecken, Hände öffnen

SCHULTER:

Die Schultern entweder im Wechsel rechts und links oder beide gleichzeitig von vorn nach hinten kreisen und die Schulter ebenfalls im Wechsel hochziehen. Die Übung kann im Stehen und auch im Sitzen ausgeführt werden. Im Stehen die Arme vor- und zurück pendeln oder eine Windmühle machen.

ZEHEN:

Wenn möglich barfuß oder mit Strümpfen **die Zehen strecken und krallen.**

FUSSGELENKE:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. **Die Füße anheben und 5x nach rechts bzw links kreisen** – die Fußspitze in Richtung Knie ziehen und wieder ausstrecken.

Welche Faktoren begünstigen ein Kontrakturnisiko?

- Bewegungsbeeinträchtigungen und Bettlägerigkeit
- Lähmungen
- Bewusstlosigkeit
- Inaktivität eines Gelenkes (z.B. durch Gips)
- Fehl- oder Schonhaltung bei chronischen Schmerzen oder Erkrankungen der Gelenke
- schlecht verheilte Frakturen (Knochenbrüche)
- falsche Gewohnheitshaltungen (z.B. krummer Rücken)
- geschädigte Gelenke (z.B. in Folge eines Sturzes)

Welche Faktoren begünstigen ein Spitzfußrisiko?

- lang anhaltende Fehllhaltung des Fußes bei Immobilität
- Dauerhafter Druck von schwerem Bettzeug auf den Füßen
- Lähmung des Beines (z.B. in Folge eines Schlaganfalls)

Welche Maßnahmen helfen Ihnen das Kontrakturnisiko zu verringern?

Die einfachste Vorbeugung besteht im normalen Gebrauch des Gelenkes.

So hat man, wenn man sich das Brot selbst schmiert, sich selbst wäscht, eincremt, kämmt, aus dem Bett aufsteht und spazieren geht, schon viele Gelenke bewegt.

Welche Maßnahmen helfen Ihnen, das Spitzfußrisiko zu verringern?

1. Die Bettdecke sollte bei einem Bettlägerigen, pflegebedürftigen Menschen über der Bettkante hängen, damit die Bettdecke nicht auf die Füße drückt.
2. Füße im Bett aufstellen lassen, falls möglich, das Becken anheben lassen.
3. Sitzend auf einem Stuhl und dabei auf gute Fußstellung achten, das heißt die Füße sollten Bodenkontakt haben.
4. Im Bett eine weiche Fußstütze verwenden, z.B. Lagerungskissen, Füße fast 90 Grad angewinkelt lagern (wie beim Gehen)

HINWEISE:

Werden die empfohlenen Bewegungsübungen von Ihnen als Angehörige durchgeführt, weil der Pflegebedürftige dies nicht mehr selber kann, sollten Sie sich vorher unbedingt von einem Physiotherapeuten oder einer Pflegefachkraft anleiten lassen. Bitte achten Sie darauf, die Gelenke immer mit beiden Händen zu umfassen, das Gelenk sollte nicht „durchhängen“. Das Gelenk darf von Ihnen nur bis zum Erreichen der Schmerzgrenze bewegt werden, nicht darüber hinaus.

Eine Gelenkversteifung führt bei den betroffenen Menschen zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Unter anderem sind Schmerzen und bleibende Bewegungseinschränkungen die Folge. Daher ist es von größter Wichtigkeit, die vorhandene Beweglichkeit eines Menschen zu nutzen um eine Kontraktur (Gelenkversteifung) vorzubeugen.