

Beratung zur Kontrakturenprophylaxe

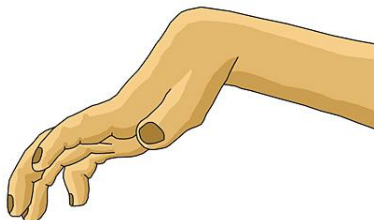
Sehr geehrte/r _____,
sehr geehrte Angehörige,

wir möchten, dass Sie körperlich aktiv bleiben. Daher haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, Sie vor Kontrakturen zu schützen. Bitte lesen Sie sich das folgende Merkblatt aufmerksam durch. Wenn Sie Fragen haben, stehen Ihnen unsere Pflegekräfte jederzeit zur Verfügung.

➤ Was sind Kontrakturen?

Wenn ein Gelenk gesund ist, können Sie den gesamten Bewegungsumfang nutzen. Verschiedene Erkrankungen oder Unfälle können Gelenke soweit schädigen, dass diese nur noch eingeschränkt beweglich sind. Häufige Auslöser sind ein Knochenbruch, ein Schlaganfall oder Verbrennungen mit Narbenbildung. Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, bilden sich Muskeln und Bänder zurück. Letztlich kann es zu einer völligen Gelenksversteifung kommen. Weder der Betroffene selbst noch die Pflegekräfte können solche versteiften Gelenke bewegen.

Dieser Abbauprozess kann auch die äußere Erscheinung von Gliedmaßen verändern. Hände, Füße oder etwa Schultern sehen verdreht und missgebildet aus.



Kontrakturen haben diese Hand im Verlauf von Jahren regelrecht verformt.

Der Spitzfuß ist die häufigste Kontrakturform in der Altenpflege. Betroffene gehen auf Zehenspitzen, da sie die gesamte Fußfläche nicht mehr aufsetzen können.



➤ Wer ist besonders gefährdet?

Betroffen sind oft Senioren, die an einer Gelenkentzündung leiden, wie etwa bei Gicht oder Rheumaerkrankungen. Häufiger Auslöser ist auch Arthrose, also Gelenkverschleiß. Außerdem können Muskelkrankheiten sowie Sehnen- und Bänderverletzungen zu Gelenksversteifungen führen. Auch viele immobile Senioren, Schlaganfall- und Komapatienten können langfristig unter Kontrakturen leiden.

➤ Woran erkenne ich, dass sich bei mir Kontrakturen bilden

Zunächst bemerken Sie, dass sich Ihre Bewegungsmöglichkeiten einschränken. Verschiedene Handbewegungen oder Tätigkeiten fallen Ihnen schwerer als sonst. Vertraute Haltungen etwa in einem Sessel oder im Bett werden unbequem. Häufig bemerken auch zuerst andere Personen Veränderungen an Ihrer Haltung oder an Ihren Bewegungen.

➤ Was kann ich tun, um Kontrakturen zu vermeiden?

Die meisten Kontrakturen sind die Folge von Bettlägerigkeit. Daher ist es wichtig, dass Sie sich wenigstens einmal täglich außerhalb des Bettes aufhalten und einige Schritte zu Fuß gehen, etwa mit Hilfe eines Gehwagens.

Auch wenn Sie das Bett nicht verlassen können, sollten Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv bleiben. Mindestens zweimal am Tag sollten Sie alle Gelenke durchbewegen. Die Anleitung hierzu bekommen Sie von Ihrer Pflegekraft.

Es ist wichtig, dass die Gelenke im Sitzen oder im Liegen richtig gelagert werden. Um Kontrakturen zu vermeiden, werden Ihre Arme, Beine, Füße und Hände abwechselnd in verschiedenen Positionen gelagert.

➤ Die häufigsten Fragen:

- Können sich Kontrakturen zurückbilden?
 - Nein. Eine einmal entstandene Kontraktur wird sich nicht mehr zurückbilden.
- Sind Kontrakturen schmerzhaft?
 - Die Kontraktur selbst ist nicht schmerzhaft. Allerdings wird der Versuch, ein kontrahiertes Gelenk "mit Gewalt" zu bewegen, extreme Beschwerden auslösen. Auch die Haltungsschäden, die langfristig durch eine Kontraktur ausgelöst werden, können zu Schmerzen führen.
- Was passiert, wenn ein kontrahiertes Gelenk "mit Gewalt" bewegt wird?
 - Eine Bewegung gegen den Widerstand kann ein bereits geschädigtes Gelenk zusätzlich verletzen.
- Können Lagerungen allein eine Kontraktur verhindern?
 - Nein. Als alleinige Maßnahme sind Lagerungen unzureichend, da dadurch die Gelenkbeweglichkeit nicht gefördert wird. Ergänzende aktive oder passive Bewegungsübungen sind unverzichtbar.
- Gibt es Medikamente oder Operationen, die Kontrakturen heilen lassen?
 - Nein

Bei weiteren Fragen wenden sie sich gerne an die Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstation Elsenzthal e.V.

Dieses Merkblatt wurde Ihnen überreicht durch:

_____ am: _____

