

Pflege- Information zum Thema Kontrakturen



„*Wer rastet, der rostet*“

Sie oder ihre Angehörigen leiden unter Kontrakturen... wir möchten Ihnen mit dieser kurzen Information einen Einblick über den Umgang mit Kontrakturen und der Vorbeugung solcher geben und Ihnen helfen, damit umzugehen.

Was ist eine Kontraktur?

Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Sehnen und Bändern, mit der Folge einer irreversiblen Bewegungseinschränkung des Gelenkes, bis hin zur Versteifung. Betroffen sein kann jedes Gelenk. Bei fehlender Bewegung werden Muskeln und Sehnen nicht mehr gedehnt und verkürzen sich.

Die Ursachen für Kontrakturen sind vielseitig:

- Immobilität, Bettlägerigkeit
- therapeutische Ruhigstellung z.B. Gips-, Schienen- oder Streckverbände
- Neurologische Erkrankungen mit Lähmungen, Spasmen, Muskelatrophie
- degenerative oder entzündliche Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht
- Depressionen, Bewusstseinsstörungen
- Passivität, Schwäche, Kachexie
- Schonhaltungen, z.B. bei chronischem Schmerz
- Verletzungen, Narbenbildungen
- Behandlungsfehler, auch unsachgemäße Pflege

Wie können Sie eine Kontraktur erkennen?

- Einschränkung der aktiven, passiven Beweglichkeit der Gelenke
- unharmonischer Bewegungsablauf
- Schmerzen bei der Bewegung des betroffenen Gelenks
- Schonhaltung
- Fehlhaltungen: Beuge-, Streck-, Abduktions- und Adduktionskontrakturen
- Zwangshaltungen: Gelenk ist in einer bestimmten Position fixiert
- ggf. sichtbare Muskelatrophie

Was können Sie tun?

Mobilisation:

Jede Art der Mobilisation führt zur Bewegung einzelner Gelenke, hat somit kontrakturprophylaktische Bedeutung. Der normale Gebrauch eines Gelenkes (Bewegungen in Alltagssituationen) ist die einfachste und zugleich effektivste Maßnahme zur Erhaltung der Beweglichkeit. Soweit das Krankheitsbild es möglich macht, sollte ein mobilitätseingeschränkter Mensch so oft und intensiv wie möglich

mobilisiert werden. Das Aufsetzen an den Bettrand, die Mobilisation in den Rollstuhl, das Aufstellen oder das Laufen mit dem Rollator sollten zur täglichen Aufgabe gemacht werden. Oberstes Gebot hierbei – niemals über die Schmerzgrenze gehen und kein Sturzrisiko eingehen.

Bewegungsübungen:

Es ist sinnvoll, die gefährdeten Gelenke, ggf. jedes Gelenk mindestens 2 mal täglich durchzu- bewegen. Obwohl diese Maßnahmen in der täglichen Pflege durch unsere Fachkräfte durchgeführt werden, ist es wichtig, dass auch sie aktiv werden. So hat man, wenn man sich wäscht, eincremt, kämmt, aus dem Bett aufsteht und ein wenig spazieren geht, schon viele Gelenke bewegt. Zusätzlich sind folgende Übungen sinnvoll:

- Finger: zur Faust bilden und wieder öffnen
- Handgelenk: kreisen
- Ellbogen: Unterarm anziehen, ausstrecken
- Schulter: mal vorwärts, mal rückwärts kreisen; Arm mal vor dem Körper, neben dem Körper, über den Kopf heben, eine „Windmühle“ machen
- Kopf: nicken, nach rechts und links drehen, einen Halbkreis nach vorne oder nach hinten machen
- Zehen: krallen und strecken
- Sprunggelenk: kreisen, strecken, beugen
- Knie: strecken und beugen
- Hüfte: strecken und beugen, mit dem Oberschenkel einen Kreis beschreiben

Diese einfachen Übungen sollten die Betroffenen mindestens zweimal täglich absolvieren, am besten jede Übung zehnmal. Sie können auf verschiedene Arten durchgeführt werden:

- aktiv, also allein vom Betroffenen
- assistiv, d.h. die Pflegekraft bzw. ein Angehöriger führt die Bewegungen, hält den Arm oder das Bein und leitet an
- passiv, d.h. Die Pflegekraft bzw. ein Angehöriger bewegt die Gelenke des Bewohners ohne seine Mithilfe

Bei diesen Übungen sollten einige Grundsätze beachtet werden, um eine Verletzung oder Schmerzen zu vermeiden:

- mit den kleinen Gelenken beginnen
- jedoch bei Pflegebedürftigen mit Spastikneigung von außen nach innen beginnen.
- Gelenke in allen physiologischen Ebenen bewegen
- jedes gefährdete Gelenk einzeln bewegen, dabei benachbarte Gelenke fixieren
- Anleitung geben, z.B. zum Zehenkrallen, Händekreisen, Spannungsübungen
- Belastungen beachten anhand von Gestik, Mimik, Atmung, Schwitzen, Vitalzeichen
- Ausruhen lassen, Tempo anpassen, langsamer und stetiger Aufbau der Mobilität

Wichtig ist, während der Bewegung und Beanspruchung der Gelenke auf Schmerzzeichen und Schmerzäußerungen zu achten und Schmerzgrenzen keinesfalls zu überschreiten.

Lagerung:

Sind aktive Bewegungsübungen nur teilweise, begrenzt oder gar nicht durchführbar, so gewinnen spezielle kontrakturprophylaktische Lagerungen an Bedeutung. Durch einen regelmäßigen Wechsel zwischen Beuge- und Streckstellung der Gelenke soll die Inanspruchnahme aller an der Gelenkbildung beteiligten Körperteile gewährleistet sein. Der Wechsel zwischen Beuge- und Streckstellung sollte alle zwei Std. erfolgen und kann im optimalen Fall mit der Durchbewegung der Gelenke (siehe Bewegungsübungen) verbunden werden.

Zur Lagerung kommen Hilfsmittel zum Einsatz, die sie für Pflegekräfte, aber auch zur eigenen Anwendung zur Verfügung stellen können. Es sollte dabei nur auf ein paar einfache Grundlagen geachtet werden:

Komfort	Hygiene
Weichheit plus Stützkraft	Waschbarkeit
Fähigkeit zur Anpassung an verschiedene Körperformen	Desinfektionsmöglichkeit
Trockenes Klima	Evtl. Allergieneutralität
Geringes Gewicht	Staubfreiheit

- Hilfsmittel sind z.B. Fußstützen, Noppenbälle, Strickleitern, Knierollen, Schaumstoffquader, Bettbogen zur Druckminderung von Zudecken u.v.m.
- Hilfsmittel müssen variabel verwendet werden, d.h. eine einseitige Anwendung ist zu vermeiden.

Lagerungshilfsmittel:

- Antidekubitus-Matratze (Wechseldruckkissen)
- Weichlagerungsmatratzen
- Schaumstoffunterlagen oder Matratzen
- Emulsions- oder Gelkissen
- Sandsack
- Ulmer Lagerungsset (Polystyrol-Schaumstoffkugeln)
- Mikrofaserkissen mit Füllung aus Polystyrolkugeln und Halbvakuum
- Lagerungskissen
 - Hirsekissen
 - Spreukissen
 - Roßhaarkissen
 - Fersenring
 - Knierolle
 - Schaumstoffkeil
- Stillkissen

Lassen Sie sich bei der Durchführung der Lagerung von unseren Pflegefachkräften anleiten. Sie zeigen Ihnen gern, welche Lagerungsmöglichkeiten es gibt und welche speziell für Sie am geeignetsten sind.

Was kann ich gegen Schmerzen tun?

Bei der Therapie kann auf Schmerzmedikamente (Analgetika) und unterstützend hierzu auf andere Therapiemöglichkeiten zurückgegriffen werden. Die Verabreichung von Schmerzmedikation erfolgt nach ärztlicher Anordnung und ist ausgelegt auf die Schmerzintensität. Bei leichten bis mäßigen Schmerzen kommen Medikamente zum Einsatz, die entzündungshemmend wirken. Bei stärkeren Schmerzen kommen stark wirkende Opioide zum Einsatz. Außerdem werden unterstützende Medikamente, auch Co-Analgetika genannt, eingesetzt, die selbst schmerzhemmend wirken, oder Begleitscheinungen der Behandlung reduzieren. Wichtig ist hier, auf die richtige Verabreichung zu achten.

Welche Nebenwirkungen können mich erwarten?

Viele Patienten haben Angst vor den bevorstehenden Nebenwirkungen, und das ist auch verständlich. Dennoch wird Ihnen auf lange Sicht die Behandlung helfen, ein angenehmeres Leben zu führen. Lassen Sie ihrem Körper einige Tage Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen. Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit oder Verdauungsprobleme sind durch leichte Medikation zu beheben.

Unterstützend zur medikamentösen Behandlung können auch andere Therapien eingesetzt werden:

- Kälte- und Wärmeanwendungen
 - Akupunktur
 - Ablenkung durch: Imaginationsübungen, Musik, humorvolle Videos, Fernsehen
 - Entspannungstechniken z.B.: Atemübungen, Massagen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation, Tiere
- Schon das Gefühl der Sicherheit, keine Schmerzen erdulden zu müssen, kann eine Verbesserung der Situation für den Betroffenen bewirken.

Wer hilft mir?

Ihr ständiger Ansprechpartner sind natürlich unsere Pflegefachkräfte, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen. Aber auch andere Institutionen helfen Ihnen gerne bei allen Fragen und Ängsten.

Nach § 45 SGB XI haben Pflegebedürftige der Pflegestufen I bis III sowie „Menschen mit allgemein erheblichem Betreuungsbedarf“ Anspruch auf ein Beratungsgespräch durch zugelassene Beratungsstellen und Pflegedienste. Diese Beratung können Sie kostenlos bei Ihrem Pflegedienst erhalten. Wenden sie sich einfach an:

Caritas-Sozialstation St. Elisabeth
Friedenstraße 8
97421 Schweinfurt
Tel.: 0972121150
Fax: 0972121154
info@schweinfurter-sozialstation.de