

① Was ist das überhaupt?

Eine Kontraktur ist eine Versteifung Ihrer Gelenke. Dies entsteht durch fehlende Bewegung dieser. Dadurch kommt es zur Verkürzung der Muskeln und Sehnen/ Bänder. Wenn dies dann geschehen ist, ist es sehr schwer, meist nur unter Schmerzen möglich die Gelenke zu bewegen. Deswegen setzt die Kontrakturenprophylaxe (Vorbeugung) schon ganz am Anfang an, bevor es zur Verkürzung der Bänder und Muskeln kommt.

② Wie entstehen Kontrakturen?

Wie eben schon angeschnitten, entwickeln sich Kontrakturen hauptsächlich durch Bewegungseinschränkungen. Die wird begünstigt durch Lähmungen, Bewegungs-beeinträchtigung, Bettlägerigkeit und Fehl- oder Schonhaltungen (z.B. bei Arthrose o.ä. oder anderen chronischen Schmerzen).

Beim bettlägerigen Betroffenen gibt es noch eine spezielle Form der Kontraktur, den Spitzfuß. Er entsteht durch den permanenten Bettdeckendruck auf den Fuß, so dass es zu einer dauerhaften Streckung des Fußes kommt. Verstärkt wird dies noch durch eine Fehlwahrnehmung (z.B. beim Schlaganfall).

③ Was kann man tun?

Die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung einer Kontraktur ist BEWEGUNG. Wenn Sie selbst oder ein Angehöriger dazu nicht in der Lage ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder uns als Pflegedienst. Wir geben Ihnen gerne weitere Auskunft über z.B. verschreibbare Physio- und/ oder Ergotherapie.

Auch Sie selbst können viel tun. Versuchen Sie alle Handlungen selbstständig durchzuführen. Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Es helfen auch nur kleine Bewegungen.

Bei Schmerzen sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder uns (Pflegedienst).

④ Einfache Bewegungsübungen

Sie können folgende Bewegungen an den folgenden Körperstellen durchführen:

Seien Sie bei allen Bewegungen vorsichtig und führen Sie diese langsam und konzentriert durch! Bei Schmerzen oder wenn Sie sich bei den Übungen unsicher sind, wenden Sie sich an den Physiotherapeuten oder das Pflegepersonal. Achten Sie bei allen Bewegungen auf einen sicheren Stand oder Sitz!

Führen Sie die Bewegungen mehrmals am Tag durch. Wiederholen Sie die Bewegungen nach einem Durchgang.



Hals:

Bewegen Sie Ihren Kopf, als ob Sie „Ja“ (nicken) oder „Nein“ (Kopf schütteln) sagen wollten.

Schultern:

„Zucken“ Sie mit Ihren Schultern, als ob Sie nicht wüssten, was der Gegenüber von Ihnen will. Kreisen Sie mit Ihren Armen. Bewegen Sie sie nach vorne und nach hinten.

Arme

Ellenbogen:

Bewegen Sie Ihre Unterarme, vor und zurück und halten Sie Ihre Oberarme dabei still, so als ob Sie Hanteltraining machen.

Handgelenke:

Kreisen Sie ihre Handgelenke, als ob Sie mit der gesamten Hand einen Kreis in die Luft malen wollten.

Finger:

Bilden Sie eine Faust, und machen Sie sie wieder auf.

Hüfte:

Sorgen Sie für einen sicheren Stand (Festhalten!) oder führen Sie diese Übung im Liegen durch. Ziehen Sie Ihr Knie in Richtung Oberschenkel und wieder zurück. Dies können Sie mit und ohne Handunterstützung machen.

Knie:

Beugen und Strecken Sie Ihr Knie wie beim Fahrradfahren.

Füße

Fußgelenke:

Ziehen Sie die Zehen in Richtung Oberkörper und wieder weg. Kreisen Sie Ihr Fußgelenk.

Zehen:

Krallen Sie Ihre Zehen, als ob Sie mit denen etwas greifen wollten, strecken Sie sie dann wieder.

⑤ Was tue ich gegen Spitzfüße?

Achten Sie darauf, dass die Bettdecke nicht unmittelbar auf den Füßen liegt. Oft hilft es, die Bettdecke einfach über den hinteren Bettrand zu legen. Oder Sie legen ein Kissen an die untere Bettkante und legen die Füße darauf, um die Füße zu entlasten.

Falls toleriert, können Sie im Bett auch Schuhe mit einer festen Sohle anziehen, die bis zum Knöchel gehen, diese unterstützen auch die Fußgelenke.

Wenn Sie sitzen, stellen Sie die Fußsohlen immer vollständig auf den Boden.

Danke für Ihr Interesse