

„Bei einer Kontraktur handelt es sich um eine bleibende Bewegungseinschränkung von Gelenken bis hin zur Gelenkversteifung, die durch tage- oder wochenlangen Bewegungsmangel verursacht wurde.“*

Eine Kontraktur führt bei den betroffenen Menschen zu einer erheblichen Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität.

Unter anderem sind Schmerzen und bleibende Bewegungseinschränkungen die Folge.

Daher ist es sehr wichtig, die vorhandene Beweglichkeit eines Menschen zu nutzen, um einer Gelenkversteifung vorzubeugen.

Diese Kurzinformation soll Ihnen einen ersten Überblick über diesem Thema ermöglichen.

Bei weitergehenden Fragen können Sie sich gerne an uns wenden! Ihre ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

*(aus: Pflege heute, 2011, S. 487)

Standorte: Ambulante Pflege

Pflegedienst Mitte (Bremen Süd & Bremen West)

Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost

Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
sfr@asb-bremen.de

Pflegedienst Ost (Bremen Ost)

Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken

Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
ema@asb-bremen.de

Pflegedienst Nord (Bremen Nord & um zu)

Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann

Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
mzm@asb-bremen.de

Pflegedienst West (östl. Vorstadt/ Peterswerder)

Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck

Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
amr@asb-bremen.de

Geschäftsführung

Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

Stefan Block

Telefon: 0421 4 17 87 16
Telefax: 0421 4 17 87 47
sbl@asb-bremen.de

Vorbeugung von Gelenksteifigkeit

Kurzinformation für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige.



Foto: ASB / T. Ehling

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Fehlende Bewegung der Gelenke kann zum Verkürzen von Bändern und Muskeln führen.

Dadurch kann das Gelenk nicht mehr komplett bewegt werden. Diese teilweise oder komplette Gelenkversteifung wird Kontraktur genannt.

Welche Faktoren begünstigen eine Entstehung?

- ✚ Bewegungsbeeinträchtigung
- ✚ Bettlägerigkeit
- ✚ Lähmungen
- ✚ Fehl-/ oder Schonhaltung bei chronischen Schmerzen oder Gelenkerkrankungen etc..

Eine Sonderform stellt der so genannte Spitzfuß dar. Dies ist eine Kontraktur im Sprunggelenk, die zu einer permanenten Streckung des Fußes führt. Diese Form tritt vor allem bei bettlägerigen Menschen auf, da die normale Belastung des Fußes im Stehen fehlt.

zusätzlich begünstigende Faktoren für einen Spitzfuß:

- ✚ Dauerhafter Druck von schwerem Bettzeug auf den Füßen
- ✚ Lähmungen des Fußes / Beines (z.B.: nach Schlaganfall oder Unfall)

Maßnahmen zur Vorbeugung von Gelenkversteifung

Die wichtigste Vorbeugung besteht in einer regelmäßigen Bewegung aller Gelenke. Alle Tätigkeiten, die selbst ausgeführt werden können, sollten auch selbständig durchgeführt werden. Dadurch wird ein Großteil der Gelenke bewegt.

Maßnahmen bei Bewegungseinschränkungen

Die nachfolgenden Übungen sollten - solange keine Erkrankungen dagegen sprechen- regelmäßig, mind. dreimal täglich mit mehrfacher Wiederholung durchgeführt werden:

Kopf: nicken, nach rechts & links drehen,

Schulter: Schulter vorwärts & rückwärts kreisen; Arm nach vorne/ hinten/ zur Seite anheben

Ellenbogen: Unterarm anwinkeln & wieder strecken

Handgelenk: kreisen

Finger: Faust bilden und wieder öffnen

Hüfte: Oberschenkel strecken & beugen

Knie: beugen & strecken

Fußgelenk: kreisen, strecken, beugen

Zehen: krallen & strecken

Zusätzliche Maßnahmen gegen Spitzfuß:

- ✚ Bettdecke über die Bettkanten hängen (Fußspitzen „frei“ lagern)
- ✚ Füße im Bett aufstellen, falls möglich Becken anheben (ggf. mit Unterstützung durch zweite Person)
- ✚ Beim Sitzen auf dem Stuhl die Füße vollflächig auf den Boden stellen
- ✚ Beim Liegen die Füße ca. im 90° Winkel lagern; z.B. weiches Kissen zwischen Bettende & Füße. (ACHTUNG: bei manchen Erkrankungen darf diese Lagerung nicht vorgenommen werden – fragen Sie uns!)

Hinweis für pflegende Angehörige

Wenn Sie diese Bewegungsübungen für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen durchführen, sollten Sie sich vorher unbedingt von einem Physiotherapeuten oder uns anleiten lassen, da diese Übungen falsch ausgeführt zu Schmerzen und Verletzungen führen können.

Im Rahmen einer individuellen häuslichen Schulung können wir Ihnen Techniken und Hilfen direkt vermitteln. Viele Krankenkassen übernehmen hierfür die Kosten. Sprechen Sie uns unverbindlich an.