

1. Beratung erfolgt am: _____

durch: _____

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

Informationen zu Kontrakturenprophylaxe - Beratungsinhalt

Definition

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.

Definition Spitzfuß

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)

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 viele Techniken und Hilfen direkt vermitteln. Viele Krankenkassen übernehmen hierfür die Kosten. Sprechen Sie uns unverbindlich an.

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 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