

Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen und
Interessierte*

„Kontrakturen“



Liebe Leser,

Wir möchten, dass Sie körperlich aktiv bleiben.

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich verständlich mit dem Thema „Kontrakturen“ zu beschäftigen.

Ziel der Broschüre ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, denn uneingeschränkte körperliche Beweglichkeit ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis und Voraussetzung für ein unabhängiges Leben.

Wir wünschen uns, Ihnen mit der Broschüre viele neue Erkenntnisse mit auf den Weg zu geben. Die Tipps, Anregungen und Hinweise werden Ihnen hoffentlich zu mehr Sicherheit verhelfen!

**Ihre Sozialstation
Essen - Lastrup - Molbergen**

1. Was ist eine Kontraktur?

Merke:

Wenn ein Gelenk gesund ist, können Sie den gesamten Bewegungsumfang nutzen. Sie können etwa die Finger einer Hand ausstrecken und diese danach zu einer Faust ballen. Ein voll beweglicher Fuß kann erst gestreckt werden, etwa um auf Zehenspitzen zu laufen. Danach können Sie den Fuß beugen, die Zehen also in Richtung Knie ziehen.

Kontrakturen bilden sich, wenn Muskeln schwächer werden und weniger benutzt werden. Sie können sich dann verkürzen und steif werden. Manchmal werden sie so steif, dass sie nicht mehr bewegt werden können. Das kann dazu führen, dass die Muskeln (auch Sehnen oder Bänder) in einer bestimmten Position verharren und es zu einer Kontraktur kommt. Wenn sich Kontrakturen an Körperstellen einstellen, die das Gewicht des Körpers tragen müssen, wie zum Beispiel an den Beinen, Fußgelenken oder Knien, wird das aufrechte Stehen, Gehen oder das Halten des Gleichgewichts erschwert.



Kontrakturen haben diese Hände im Verlauf von Jahren regelrecht verformt.



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

2. Wer ist besonders gefährdet?

Betroffen sind oft Senioren, die an einer Gelenkentzündung leiden, wie etwa Gicht oder Rheumaerkrankungen. Ein häufiger Auslöser ist auch Arthrose, also Gelenkverschleiß.

Eine Kontraktur kann sich auch als Spätfolge einer anderen Erkrankung ausbilden. Dieses geschieht dann, wenn ein Betroffener große Schmerzen hat und über Monate eine Schonhaltung einnimmt. Auch viele immobile Senioren, Schlaganfall- und Komapatienten können langfristig unter Kontrakturen leiden.

3. Welche Risikofaktoren sind von Bedeutung?

- Immobilität
- Inaktivität, etwa lange Ruhigstellung durch Gips- oder Korsett, ständiges Sitzen in gleicher Position
- Unprofessionelle Lagerung
- Schonhaltung, etwa zur Vermeidung von Schmerzen
- Druck durch die Bettdecke auf die Füße (Spitzfuß)
- Großflächige Narben
- Lähmungen
- Zwangshaltung, etwa bei einer Neurose
- Nach frischen Operationen

4. Woran erkennt man eine Kontraktur?

Zunächst bemerken Sie, eine Bewegungseinschränkung - verschiedene Handbewegungen oder Tätigkeiten fallen Ihnen schwerer als sonst. Vertraute Haltungen etwa in einem Sessel oder im Bett werden unbequem. Um Schmerzen zu vermeiden, beginnen Sie, in ungewohnten Positionen zu sitzen oder zu liegen. Häufig bemerken auch zuerst andere Personen Veränderungen an Ihrer Haltung oder an Ihren Bewegungen. **Sie sollten solche Hinweise ernst nehmen!**

5. Was kann man tun, um Kontrakturen zu vermeiden bzw. vorzubeugen?

Das Prinzip der Kontraktur besteht darin, die Funktion der Gelenke zu erhalten und in funktioneller Stellung halten.

- Die meisten Kontrakturen sind die Folge einer Bettlägerigkeit. Der Volksmund sagt: „**Wer rastet, der rostet.**“ Daher ist es wichtig, dass Sie sich wenigstens einmal täglich außerhalb des Bettes aufhalten. Wenn möglich sollten Sie 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 durch bewegen, also das komplette verfügbare Bewegungsspektrum von Armen, Händen, Fingern, Beinen und Füßen ausnutzen. Jede Bewegung sollte fünfmal wiederholt werden.

- Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Gelenke „aktiv“, also aus eigener Kraft zu bewegen, werden wir Sie gerne dabei unterstützen und ihre Angehörigen anleiten.
- Es ist wichtig, dass die Gelenke im Sitzen oder im Liegen richtig gelagert werden (evtl. mit Hilfe von Kissen, Rollen, Lagerungsschiene). Um Kontrakturen zu vermeiden, werden Ihre Arme, Beine, Füße und Hände abwechselnd in verschiedene Positionen gelagert. Im festgelegten Intervall werden sie gebeugt, gestreckt und in einer neutralen Position gelagert. Sie sollten diese Lagerung unterstützen und die vorgegebene Position beibehalten, solange sie dabei keine Schmerzen spüren.



6. Umgang und Auswahl geeigneter und aktueller Hilfsmittel

Alle Materialien die Bewegung fördern und eine Spastik reduzieren, können verwendet werden, z.B. Bettfahrräder und Bälle.

Bälle, Binden oder Waschlappen usw. sollten nicht in den Händen verbleiben, da sie zum Zugreifen auffordern und Kontrakturen in den Händen fördern. Zum kurzfristigen Bewegen oder zur Motivationsförderung können diese Hilfsmittel verwendet werden.

Schienen, die ein Gelenk in der Normalstellung fixieren, müssen durch den Hausarzt angeordnet werden und werden von der Krankenkasse übernommen.



7. Fragen und Antworten

Können sich Kontrakturen zurückbilden?

Nein - eine entstandene Kontraktur wird sich nicht mehr zurückbilden. Daher ist es umso wichtiger, die Entstehung von Kontrakturen zu vermeiden und das Fortschreiten einer bereits vorhandenen Gelenkschädigung zu bremsen.

Sind Kontrakturen schmerzhaft?

Nein - 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. Daher ist es wichtig, dass sie die Pflegekraft ansprechen, wenn diese etwa bei der Körperpflege ein Gelenk zu weit bewegt.

Gibt es Medikamente, die Kontrakturen heilen lassen?

Nein - es gibt derzeit keine Medikamente, die versteifte Gelenke wieder beweglich machen. Schmerzmittel jedoch können helfen, das Bewegungstraining erträglicher zu machen.

Kann eine Kontraktur durch eine Operation behoben werden?

Nein - die meisten Kontrakturformen können durch einen operativen Eingriff nicht behoben werden. Im Gegenteil ist die Ruhigstellung eines Gelenkes nach einer Operation ein wichtiger Risikofaktor.

8. Schlusswort

Liebe Leser, wir hoffen, Ihnen mit unseren Ausführungen einen verständlichen Überblick verschafft zu haben. Auch wenn es sich hierbei um eine relativ kleine Zusammenfassung des Krankheitsbildes handelt, sollten diese Ausführungen dazu ermuntern, bei entsprechenden Beschwerden und Symptomen in jedem Fall den Hausarzt aufzusuchen. Bei bereits bestehender Diagnose hoffen wir, auch die betroffenen Patienten ausreichend über das Krankheitsbild und seine therapeutischen Möglichkeiten informiert zu haben.

**Scheuen sie sich nicht uns dazu anzurufen!
Auch bei den anderen Leistungen die wir ihnen anbieten
können. Wir sind für sie da:**

- **Pflegedienstleistung und Teamleitung
Für den Bereich Molbergen
Frau Elisabeth Buntten
Tel.:04472/950191**
- **Teamleitung für den Bereich Essen
Frau Inge Kessen
Tel.:04472/950167**
- **Teamleitung für den Bereich Lastrup
Frau Birgit Kötter
Tel.:04472/950108**

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu
erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup
Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190
Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de



„Den Menschen in seiner Würde schützen“

Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen
gem. GmbH