



Gelenkversteifung / Kontraktur

➤ Erkennen. Vorbeugen. Verhindern.

„Wer rastet, der rostet“ – dieser Spruch gilt auch für unsere Gelenke. Wenn wir sie nicht bewegen, werden sie mit der Zeit schwergängig und versteifen. Pflegebedürftige alte Menschen sind besonders häufig davon betroffen.“

➔ Wie entsteht eine Kontraktur?

1. Bewegungsmangel – er entsteht, wenn:

- die pflegebedürftige Person bettlägerig ist und die Gelenke immer in der gleichen Position gelagert werden
- z.B. nach einem Schlaganfall teilweise gelähmt ist

2. Schmerzen – sie führen dazu, dass:

- die pflegebedürftige Person ihre Gelenke in einer unnatürlichen Fehllage oder
- in einer Schonhaltung hält

3. Vorerkrankungen:

- Gelenkentzündungen, insbesondere Rheuma
- Muskelschädigungen
- Nervenlähmungen
- Großflächige Narben durch Unfälle, etc.

➔ Wie macht sich die Kontraktur bemerkbar?

Bei einer Kontraktur verharrt das betroffene Gelenk steif in einer Stellung. Eine Beugung oder Streckung fällt schwer oder ist ganz unmöglich.

→ So kann die pflegende Person feststellen, ob tatsächlich eine Kontraktur vorliegt:

- das Gelenk verbleibt steif in einer gebeugten oder gestreckten Stellung
- die pflegebedürftige Person hat Schmerzen, wenn sie versucht, diese Stellung zu ändern, d. h. das Gelenk zu beugen oder zu strecken
- eine Bewegung des Gelenks ist unmöglich
- der Bewegungsablauf erscheint unharmonisch oder „nicht rund“

Man unterscheidet die Beugekontraktur und die Streckkontraktur.

Bei der Beugekontraktur bleibt das Gelenk gebeugt. Es kann also nicht gestreckt werden. Die häufigste Art der Beugekontraktur ist der Spitzfuß. Er entsteht häufig, wenn bei dauerhaft bettlägerigen Menschen die Bettdecke zu schwer auf den Füßen liegt.

Bei der Streckkontraktur bleibt das Gelenk gestreckt. Es kann also nicht gebeugt werden. Diese Art der Kontraktur ist seltener.

→ Wie vermeidet man die Kontraktur?

Pflegende Angehörige haben eine Reihe von Möglichkeiten, einer Gelenkversteifung entgegenzuwirken. Dazu gehören:

- 1.** „Aufrechter Stand“ – Positionieren Sie die pflegebedürftige Person so, als ob sie aufrecht stehen würde. Dazu liegen die Arme und Beine gerade, die Knie und die Hüfte liegen flach auf, die Füße sind wie im Stand waagrecht angewinkelt. Man kann sie dazu mit einem Kissen oder einem Keil stützen.
- 2.** Rollstuhlfahrer sollten, wenn möglich, ab und zu aufrecht hingestellt werden. Dabei sollte man auch darauf achten, dass die Arme locker hängen, die Hüften und Knie gerade sind.
- 3.** Es gibt eine Reihe einfacher Übungen, die darauf abzielen, noch verbleibende Bewegungsmöglichkeiten der pflegebedürftigen Person zu erhalten. Diese Übungen können aktiv, das heißt, selbstständig unter Anleitung der pflegenden Person durchgeführt werden. Wenn die pflegebedürftige Person nicht mehr eigenständig dazu in der Lage ist, kann auch passiv geübt werden, d. h. die pflegende Person führt die Übungen an den betroffenen Körperteilen durch.



Auf der nächsten Seite sind die wichtigsten Übungen dargestellt. Vorher sollten Sie in jedem Fall unsere Expertentipps lesen.

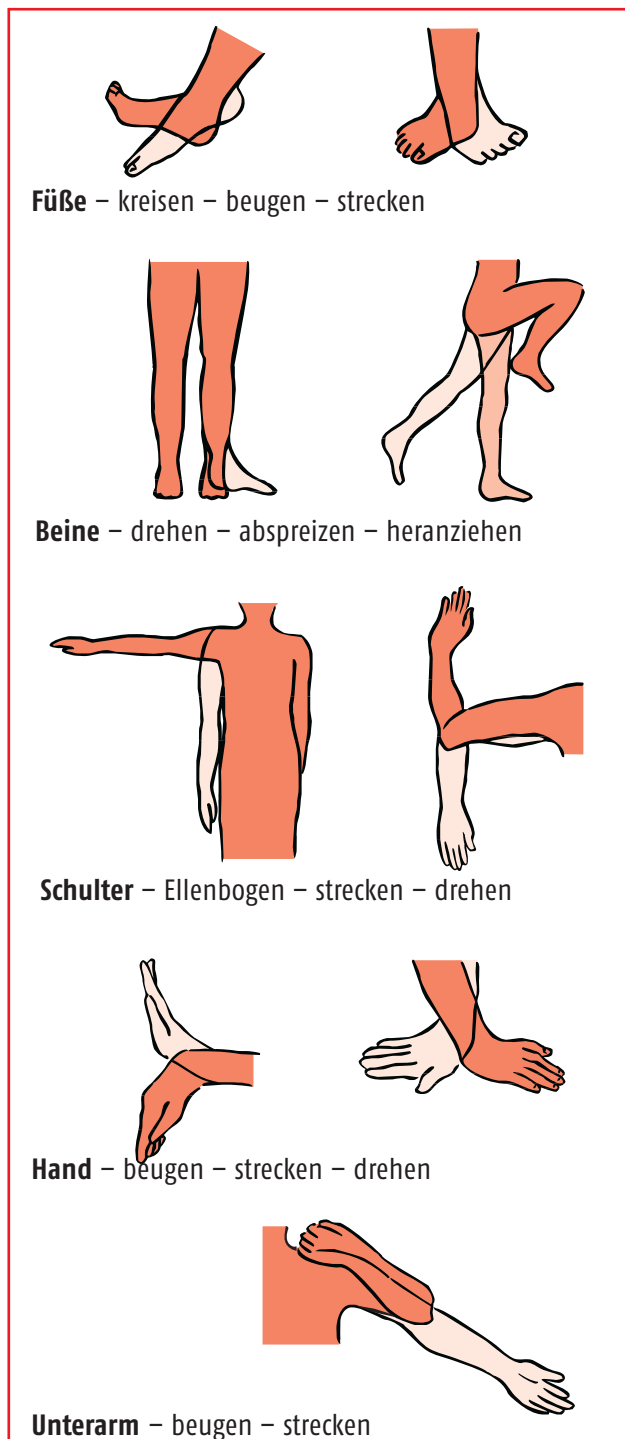
→ Unsere Expertentipps

- Täglich üben
- Vorsichtig üben
- Falls Schmerzen auftreten, aufhören
- Die Gelenke bei den Übungen mit beiden Händen unterstützen
- Die Gelenke nicht gegen Widerstand bewegen

Alle Übungen sollten stets erläutert werden. Die Pflegeperson kann durch ein Vorführen oder Mitmachen die pflegebedürftige Person in der Beweglichkeit fördern.

Hier unsere Tipps zur Vermeidung des Spitzfußes:

- die Bettdecke nicht auf den Füßen ablegen, sondern über die erhöhte Bettkante legen oder einen Bettbogen benutzen.
- die Fersen frei lagern, so vermeidet man Druckgeschwüre.



Dieses Merkblatt dient der weiteren Information nach der Pflegeberatung.

Gerne stehen wir Ihnen für weiterführende Gespräche zur Verfügung.

Telefonberatung: 0800 60 70 110

Onlineberatung: www.awo-pflegeberatung.de



awo-pflegeberatung.de