

Können sich Kontrakturen zurückbilden?

Manchmal ist es möglich durch intensives Training einige Kontrakturen wieder etwas zu „lösen“, eine vollständige Rückbildung ist aber in der Regel nicht möglich.

Sind Kontrakturen schmerzhaft?

Die Kontraktur selbst ist nicht schmerzhaft. Allerdings können schon kleine Bewegungsversuche für starke Schmerzen sorgen. Durch Schonhaltung verschiebt sich möglicherweise auch der Knochenapparat so sehr, dass an anderen Körperstellen, z. B. am Rücken, Beschwerden auftreten können.

Können Umpositionierungen allein eine Kontraktur verhindern?

Nein. Als alleinige Maßnahme sind Umpositionierungen unzureichend, da dadurch die Gelenkbeweglichkeit nicht gefördert wird. Ergänzende aktive oder passive Bewegungsübungen sind unverzichtbar.

Schmerzmittel

In der richtigen Dosierung können Ihnen Schmerzmittel das Bewegen der Gelenke erleichtern wenn Sie Schmerzen haben. Die Schmerzmedikation sollte in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt abgesprochen werden!



Ein starkes Team an Ihrer Seite.

Jan Grote

Examiniertes Gesundheits- und Krankenpfleger,
Pflegeberater des bpa

Antje Wendemuth

Examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Pflegeberaterin des bpa

Katja Schwuchow

Examinierte Altenpflegerin,
Pflegeberaterin des bpa

Für weitere Infos erreichen Sie uns gern in unserem Büro oder besuchen Sie uns in unserem Beratungszentrum am Altwarmbüchener Marktplatz. Haben Sie Fragen zum Kostenträger? Wir sind immer für Sie da.

Pflegezentrum Grote GmbH

Opelstraße 28
30916 Isernhagen

Bürozeiten:

Fax: 0511 / 90 11 820
Email: info@pzg24.de

Mo-Do. 8-16.30 Uhr
Fr. 8-14.00 Uhr

Telefon: 0511 / 90 11 80
www.pflegezentrum-grote.de



PFLEGEZENTRUM
GROTE GMBH



Gesundheitsinformation

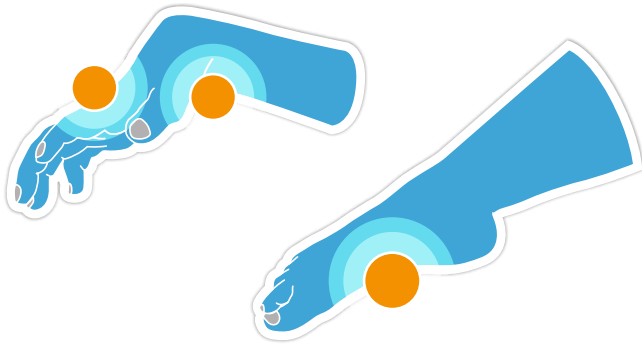
„Kontrakturen“
Wer rastet, der rostet.

Um Diagnosen wie z. B. Kontrakturen der oberen und unteren Extremitäten vorzubeugen, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Wir haben daher die wichtigsten Informationen für Sie zusammengestellt. Informationsblätter zu weiteren Themen überreichen wir Ihnen gern.

Wer rastet, der rostet!

Dies gilt besonders für unsere Gelenke. Denn werden sie nicht regelmäßig bewegt kann die Bewegungsfähigkeit der Gelenke leiden, sogar bis zur totalen Gelenkversteifung!

Besonders gefährdet sind Menschen mit Lähmungen oder Menschen die aufgrund chronischer Schmerzen oder Narbenbildung eine Schonhaltung einnehmen. Eine solche Gelenkversteifung nennt man „Kontraktur“.



Wer muss besonders aufpassen?

Grundsätzlich ist jeder gefährdet dessen Gelenke nicht täglich bewegt werden:

- ✗ Bettlägerige und gelähmte Menschen
- ✗ Personen, die aufgrund chronischer Schmerzen eine Schonhaltung einnehmen
- ✗ Menschen mit extrem wenig Motivation zur Eigenbewegung
- ✗ Menschen mit chronischen Krankheiten wie z. B. Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, rheumatische Erkrankungen

Was kann ich tun, um Kontrakturen zu vermeiden?

Die einzige Möglichkeit effektiv Kontrakturen vorzubeugen ist das regelmäßige Durchbewegen der Gelenke. Hierfür eignet es sich sehr gut, kleine Wege zu gehen. Zum Beispiel zweimal durch die Wohnung oder über den Flur.

Sollte keine Eigenbewegung mehr möglich sein, ist regelmäßiges Bewegen und Umpositionieren des betroffenen Körperteils mehrmals täglich nötig. Dies kann aktiv oder auch passiv, also durch eine andere Person geschehen.

Wenn es noch möglich ist, sollten bettlägerige Personen 2 x täglich mit Hilfe das Bett verlassen oder sich zumindest an die Bettkante setzen, zum Beispiel zu den Mahlzeiten. Hierbei besonders auf das Durchbewegen der Beine und Füße achten.

Wärmebehandlung

Bei bestehender Kontraktur oder hohem Risiko kann Wärme positiv auf die Bewegungsfähigkeit des Gelenkes wirken. Hierfür können warme Handtücher (keine Wickel) oder gängige „Kalt-Heiß-Kompressen“ genutzt werden.



Gibt es Hilfsmittel zur Unterstützung?

Es gibt einige Hilfsmittel, diese ersetzen aber in keinem Fall die Gelenkbewegung sondern sollen nur bei bestehender Kontraktur Unterstützung leisten:



Frühstücksbrett, einhändig benutzbar



Schlüsselgriff



Griffiges und gebogenes Besteck