

Dieser Ratgeber richtet sich an Klienten, die Anzeichen einer Kontraktur / Gelenksteifigkeit entwickeln oder bereits haben und an deren Angehörige.

Was ist eine Kontraktur?

Eine Kontraktur ist eine bleibende Bewegungseinschränkung von Gelenken bis hin zur Versteifung, die durch Bewegungsmangel verursacht wird. Das Versteifen der Gelenke wird verursacht durch die dauerhafte Verkürzung von Sehnen, Muskeln und Bändern. Durch operativ bedingte Bewegungseinschränkungen zum Beispiel bei einer Operation am Arm kann durch konsequentes Training unter Schmerzen die Beweglichkeit des Gelenks wiederhergestellt werden.

Kontrakturen reduzieren die Lebensqualität und ziehen bei einem Extremfall eine Pflegebedürftigkeit nach sich.

Wer ist Gefährdet?

Ursachen können Immobilität (Bettlägerigkeit), Inaktivität (z.B. durch Gips), Erkrankungen des Nervensystems (Lähmung), Schonhaltung (bei chronischen Erkrankungen), Pflege- und Behandlungsfehler sein.

- Kontrakturen bei Immobilität und Bettlägerigkeit: Fehlende Dehnungsbewegungen bei eingeschränkter Mobilität.
- Kontrakturen bei einer Erkrankung des Nervensystems können entstehen durch:
 - Spastischen Lähmungen
 - Gehirn- oder Rückenmarkerkrankungen
 - Zerebralen Durchblutungsstörungen
- Kontrakturen bei Schonhaltung: Betroffene mit chronischen Schmerzen eignen sich eine schmerzfremde Haltung an.
- Kontrakturen bei großflächigen Narben entstehen durch z.B. schwere Verbrennungen oder Verätzungen in Gelenknähe: durch unzureichender Narbenheilung kann es zu Verkürzungen der Sehnen, Muskeln und Bändern und Bewegungseinschränkungen kommen.

Woran erkennt man Kontrakturen?

- Bewegungseinschränkung
- erkennbarer Widerstand bei Bewegungen
- Schmerz bei Bewegung
- pathologische Haltung des betroffenen Gelenks
- Bewegungsvermeidungen (z.B. verringertes Bewegungsmuster)
- komplette Versteifung einzelner Gelenke (z.B. Spitzfuß)

Ziele der Prophylaxen:

- Funktion der Gelenke bleibt erhalten
- Lebensqualität bleibt erhalten
- Gelenke bleiben in anatomisch richtiger Stellung erhalten
- Schmerzen werden gelindert/vermieden.

Lagerung:

- Die Lagerung alleine stellt noch keine direkte Prophylaxe dar. Wichtig ist hierbei immer der Wechsel und die Bewegung!
- Hilfsmittel: Kissen, Rollen, Keile, Schienen, etc. zur Vermeidung
- von Druckstellen sollen diese Hilfsmittel immer sachgerecht angewandt werden

Mobilisation:

Die wichtigste Prophylaxe sind Mobilisation und Bewegung, z.B. eine frühzeitige postoperative Mobilisation, Krankengymnastik (Bewegungsübungen) durch Krankengymnasten und alle Pflegekräfte. Diese kann unterschieden werden in:

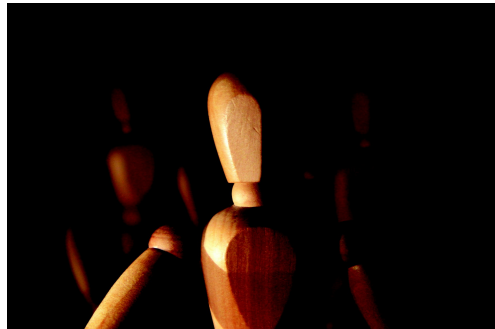
- **Passiv:** Pflegeperson bewegt den Patienten
- **Assistiv:** Pflegeperson assistiert dem Patienten
- **Aktiv:** Patient arbeitet selbständig
- **Resistiv:** Patient muss einen Widerstand überwinden = Gegendruck

Unterstützend können auch Massagen zur Durchblutungsförderung und zur Lösung von Muskelverspannungen sein.

Generell ist zu sagen, dass die betroffenen oder gefährdeten Gelenke immer in pflegerische Handlungen mit einbezogen werden sollen. Z.B.: Arme heben beim Ankleiden, Gesicht selber waschen, Knöpfe schließen, etc.

*Sie wünschen eine Beratung?
Rufen sie uns gerne an!*

*Ihr Pflegedienst
Lippert...
...für Sie im Einsatz!*



Telefon: 0591 / 807 40 99-0
Fax: 0591 / 6 76 74
Lindenstraße 1a. 49808 Lingen
martina.lippert@ewetel.net
www.pflegedienst-lingen.de

Kurzinformation



**Kontrakturenprophylaxe/
Gelenksteifigkeit**