

**Beweglich
bleiben –
Gelenksteifigkeit
verhindern**

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer kennt das nicht: Nach einer langen Autofahrt fühlt man sich steif und möchte sich strecken und recken, um alle Gelenke wieder zu bewegen.

Ein durch Pflegebedürftigkeit oder Krankheit in seiner Bewegung eingeschränkter Mensch kann dies jedoch nicht. Bei ihm besteht die Gefahr, dass die Beweglichkeit seiner Gelenke dauerhaft eingeschränkt wird. Im schlimmsten Fall kann es sogar zur Versteifung von Gelenken kommen. Die bleibende Bewegungseinschränkung von Gelenken wird als Kontraktur bezeichnet.

Mit dieser Broschüre möchte Ihr ASB-Pflegedienst Ihnen und Ihren Angehörigen helfen, Kontrakturen vorzubeugen.

Was ist eine Kontraktur?



Ein Gelenk verbindet zwei oder mehrere Knochen und ermöglicht verschiedene Bewegungen. Beispielsweise können Sie 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, und danach Richtung Knie gezogen werden.

Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, können sich Muskeln, Bänder und Sehnen zurückbilden oder verkürzen. Schon nach knapp drei Wochen kann dies zu einer Bewegungseinschränkung in

den betroffenen Gelenken führen. Im schlimmsten Fall tritt eine völlige Versteifung der Gelenke ein.

Bei bestehenden Einschränkungen ist die verbleibende Bewegung häufig schmerzhaft und wird deshalb oft vermieden. Dadurch kann ein Kreislauf entstehen, in dem sich die Kontraktur immer mehr verschlimmert. Eine bestehende Kontraktur lässt sich nicht mehr rückgängig machen; das betroffene Gelenk bleibt dauerhaft eingeschränkt.

Ursachen für Kontrakturen

Unterschiedliche Gründe oder Erkrankungen können zu einer Kontraktur führen:

- ✚ neurologische Erkrankungen, zum Beispiel Schlaganfall mit Lähmungen, Multiple Sklerose
- ✚ Erkrankungen des Bewegungsapparates, zum Beispiel schweres Rheuma, Arthrose oder andere Muskelerkrankungen
- ✚ langwierige Bettlägerigkeit und Immobilität bei schwerer Pflegebedürftigkeit
- ✚ chronische Schmerzen, die zu einer Fehl- oder Schonhaltung führen



Besonders betroffene Gelenke

Grundsätzlich besteht bei allen Gelenken die Gefahr einer Kontraktur. Es kommt vor allem darauf an, welche Gelenke von der Grunderkrankung betroffen sind.

Bei bettlägerigen Personen besteht ein besonderes Risiko für den sogenannten Spitzfuß. Dieser kann durch den dauerhaften Druck von Bettzeug auf die Füße entstehen. Begünstigt werden kann dies außerdem durch eine nicht optimale Lagerung. Darüber hinaus kann es auch bei nicht bettlägerigen Personen nach einer Lähmung des Beines, oft in Folge eines Schlaganfalls oder einer anderen neurologischen Verletzung, gehäuft zu Spitzfußstellungen kommen.

Gerade Personen mit Lähmungen nach Schlaganfällen haben ein besonders hohes Risiko, eine Kontraktur im Hand-Ellbogen-Schulter-Bereich der betroffenen Seite zu erleiden.

Kontrakturen sind vermeidbare Fehlhaltungen. Mit aktiven und passiven Bewegungsübungen kann diesen entgegengewirkt werden.



Wie erkenne ich die Gefahr einer Kontraktur?

Mögliche Hinweise auf eine Kontrakturgefährdung:

- ✚ Vorliegen einer Erkrankung mit Bewegungseinschränkung, wie Lähmung nach einem Schlaganfall oder Multiple Sklerose
- ✚ weitere andauernde Einschränkungen in der Bewegungsmöglichkeit
- ✚ Bewegungsvermeidungen wegen Schmerzen

Häufig bemerken zuerst andere Personen Veränderungen an der Haltung oder den Bewegungen der Betroffenen. Solche Wahrnehmungen sollten auf jeden Fall ernst genommen werden.

Vermuten Sie bei sich oder Ihrem Angehörigen eine Kontrakturgefährdung, machen Sie bitte umgehend Ihren ASB-Pflegedienst und den behandelnden Hausarzt darauf aufmerksam. Diese können Sie bei der Einleitung vorbeugender Maßnahmen unterstützen.



Wie lassen sich Kontrakturen vermeiden?



Die wichtigste Maßnahme, um Kontrakturen zu vermeiden, ist die regelmäßige Bewegung der Gelenke. Alle Tätigkeiten, die selbst durchgeführt werden können, sollten die Betroffenen auch selbstständig ausführen. Dadurch wird ein Großteil der Gelenke bewegt. Wichtig ist es hierbei auch, die bestehende Mobilität zu fördern und zu nutzen. Denn: Wer rastet, der rostet!

Die nachfolgenden Übungen sollten mindestens zwei Mal täglich mit mehrfacher Wiederholung vorgenommen werden.

- ✚ Finger: Faust bilden und die Hand wieder öffnen
- ✚ Handgelenk: kreisen
- ✚ Ellbogen: Unterarm anwinkeln und wieder strecken
- ✚ Schulter: Schulter vorwärts und rückwärts kreisen; Arm nach vorne, hinten und zur Seite anheben
- ✚ Zehen: krallen und strecken
- ✚ Fußgelenk: kreisen, strecken, beugen
- ✚ Knie: beugen und strecken
- ✚ Kopf: nicken, nach rechts und links drehen
- ✚ Hüfte: Oberschenkel im Liegen strecken und beugen



Als vorbeugende Maßnahme für den Bereich der unteren Extremitäten (Hüfte, Knie, Füße) bietet sich auch das Aufstehen mit Durchdrücken der Hüfte und Knie an. Optimalerweise wird das Gewicht dann von einem auf das andere Bein verlagert („Schaukeln“).



Für Bewegungsübungen der Hände und Füße bietet sich zusätzlich die Nutzung eines sogenannten Igelballs an.

Im warmen Wasser, zum Beispiel beim Baden, lassen sich viele Gelenke leichter bewegen. Wohltuend kann zudem das Ausstreichen von Muskeln oder eine leichte Massage sein.

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, zum Beispiel durch ein weiches Kissen zwischen dem Bettende und den Füßen. Achtung: Bei manchen Erkrankungen darf diese Lagerung nicht vorgenommen werden – fragen Sie bitte uns!

TIPP

Sollten chronische Schmerzen der Grund für Bewegungseinschränkungen sein, ist eine Schmerzmedikation in Absprache mit Ihrem Hausarzt zu empfehlen. Weitere Informationen können Sie der ASB-Broschüre „Chronische Schmerzen lindern und vermeiden“ entnehmen.

Lagerungen von Armen und Beinen

Es ist wichtig, dass die Extremitäten im Sitzen oder im Liegen in natürlicher physiologischer Position gehalten werden.

Um Kontrakturen zu vermeiden, sollten bewegungseingeschränkte Arme, Beine, Füße und Hände abwechselnd in verschiedenen Positionen gelagert werden. In einem festgelegten Intervall werden sie mal gebeugt, mal gestreckt und mal in einer neutralen Position abgelegt.

Diese Lagerungen sollten von den Betroffenen unterstützt und die vorgegebene Position beibehalten werden, solange sie dabei keine Schmerzen haben.

Passive Bewegungsübungen

Ist eine Person nicht in der Lage, die Gelenke selbstständig, also aktiv, zu bewegen, sollten sogenannte passive Bewegungsübungen vorgenommen werden. Diese passiven Bewegungsübungen lassen sich leicht in die gewöhnlichen Tagesabläufe integrieren. Beispielsweise können beim morgendlichen Waschen die Handgelenke und Finger sowie die Fußgelenke und Zehen bewegt und gestreckt werden.

Wenn Sie Ihren Angehörigen bei den Bewegungsübungen unterstützen, sollten Sie sich unbedingt vorher von einem Physiotherapeuten oder von uns anleiten lassen. Falsch ausgeführte

Übungen können unerwünschte Folgen haben. So ist es beispielsweise wichtig, die jeweiligen Extremitäten mit beiden Händen anzuheben und während der Übung sicher zu halten. Es sollte nicht an den Gelenken gezogen werden. Dies kann zu kleinsten Verletzungen und damit Schmerzen in den Gelenken führen.

Im Rahmen einer individuellen häuslichen Schulung können wir Ihnen viele Techniken und Hilfen direkt vermitteln. Viele Pflegekassen übernehmen hierfür die Kosten. Sprechen Sie uns an!



Für weitere Informationen steht Ihnen Ihr ASB-Pflegedienst zur Verfügung. Wir klären mit Ihnen gerne Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln oder der Kontaktaufnahme zu einem Physiotherapeuten.

Weiterführende Hinweise

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V. (2014):
Chronische Schmerzen lindern und
vermeiden. Tipps für Pflegebedürftige
und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V. (2014):
Dekubitus verhindern – Tipps für eine
intakte Haut. Tipps für Pflegebedürf-
tige und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V. (2014):
Pflegetagebuch – Leistungen richtig
beantragen. Tipps für Pflegebedürftige
und ihre Angehörigen. Köln

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps
für Pflegebedürftige und ihre Ange-
hörigen“ können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Publikationsversand
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337
E-Mail: publikationen@asb.de

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0
Fax: (0221) 4 76 05-288
E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
[facebook.com/asb.de](https://www.facebook.com/asb.de)

Konzeption und Text:

Ursula Ott, Referentin Ambulante
Dienste für Senioren und Behinderte,
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und
Projektmanagement, ASB Ambulante
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent Ambulante
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

Redaktionelle Bearbeitung:

Astrid Königstein, Marketing/Public
Relations, ASB-Bundesverband

Layout:

Absolut Office, 53721 Siegburg

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH,
50858 Köln

Fotos:

ASB/B. Bechtloff (Titelfoto u.a.),
ASB Heilbronn/R. Berg

Stand: Februar 2015

**Jetzt Mitglied werden
oder spenden!**

ASB-Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88
BIC BFSWDE33XXX

**Kostenlose
Mitgliederhotline**
(0800) 2 72 22 55
(gebührenfrei)

www.asb.de

Überreicht durch:

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund