

grabka creative. Werbeagentur



Immer  
gut informiert!

Kontrakturen	
Bleiben Sie körperlich aktiv	Schützen Sie Ihre Gesundheit

**Können sich Kontrakturen zurückbilden?**

Nein. Eine einmal 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.

**Bekomme ich Kontrakturen, wenn ich nach einem Knochenbruch einen Gipsverband tragen muss?**

Nein. Nach der Abnahme des Gipses gibt es zwar zunächst ähnliche Einschränkungen der Beweglichkeit. Durch konsequente Bewegungsübungen können Sie jedoch nach einigen Wochen das Gelenk wieder wie gewohnt bewegen.

**Sind Kontrakturen schmerzhaft?**

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 eine Pflegekraft ansprechen, wenn diese etwa bei der Körperpflege ein Gelenk zu weit bewegt.

**Nach den Bewegungsübungen sind meine Gelenke häufig geschwollen und gerötet. Sie fühlen sich warm an und schmerzen. Soll ich dennoch weiterüben?**

Diese Beschwerden lassen darauf schließen, dass das Gelenk durch die Bewegungsübungen überfordert wurde. Sprechen Sie die Pflegekraft auf die Symptome an, damit wir das Trainingspensum entsprechend anpassen können.

**Können Lagerungen allein eine Kontraktur verhindern?**

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

**Gibt es Medikamente, die Kontrakturen heilen lassen?**

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 Gelenks nach einer Operation ein wichtiger Risikofaktor.

Literaturnachweis: [www.ppm-online.org](http://www.ppm-online.org)

Evangelischer Pflegedienst München e.V.  
Magdalenenstraße 7 · 80638 München

Telefon (089) 32 20 86-0  
Telefax (089) 32 20 86-15

[www.diakonie-ambulant.de](http://www.diakonie-ambulant.de)  
[email@diakonie-ambulant.de](mailto:email@diakonie-ambulant.de)

Immer  
in guten Händen!



Immer in guten Händen bei den Evangelischen Pflegediensten in München e.V.

Wir möchten, dass Sie körperlich aktiv bleiben und Kontrakturen vermeiden

Wer ist von Kontrakturen besonders gefährdet?

Woran kann die Bildung von Kontrakturen erkannt werden?

Zusammen mit dem behandelnden Arzt wird ein Bewegungsplan aufgestellt

Wir möchten, dass Sie körperlich aktiv bleiben. Daher haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, Sie vor Kontrakturen zu schützen. Bitte lesen Sie sich das folgende Informationsblatt aufmerksam durch. Wenn Sie Fragen haben, stehen Ihnen unsere Pflegekräfte jederzeit zur Verfügung.

### Was sind Kontrakturen?

➤ 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.

➤ Verschiedene Erkrankungen oder Unfälle können Gelenke soweit schädigen, dass diese nur noch eingeschränkt beweglich sind. Häufige Auslöser sind ein Knochenbruch, ein Schlaganfall oder Verbrennungen mit Narbenbildung. Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, bilden sich Muskeln und Bänder zurück. Letztlich kann es zu einer völligen Gelenkversteifung kommen. Weder der Betroffene selbst noch die Pflegekräfte können solche versteiften Gelenke bewegen.

➤ Dieser Abbauprozess kann auch die äußere Erscheinung von Gliedmaßen verändern. Hände, Füße oder etwa Schultern sehen verdreht und missgebildet aus.

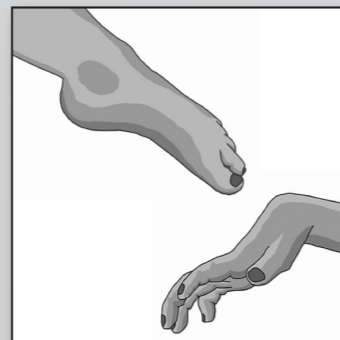
Der Spitzfuß ist die häufigste Kontrakturform in der Altenpflege. Betroffene gehen auf Zehenspitzen, da sie die gesamte Fußfläche nicht mehr aufsetzen können.

### Wer ist besonders gefährdet?

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

Außerdem können Muskelkrankheiten sowie Sehnen- und Bänderverletzungen zu Gelenkversteifungen führen.

➤ Eine Kontraktur kann sich auch als Spätfolge einer ganz anderen Erkrankung ausbilden. Dieses etwa 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.

*Durch Kontrakturen können sich Spitzfuß und verformte Hände bilden*

### Woran erkenne ich, dass sich bei mir Kontrakturen bilden?

➤ Zunächst bemerken Sie, dass sich Ihre Bewegungsmöglichkeiten einschränken. 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.

Was kann ich tun, um Kontrakturen zu vermeiden?

➤ Die meisten Kontrakturen sind die Folge von 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 durchbewegen, also das komplette verfügbare Bewegungsspektrum von Armen, Händen, Fingern, Beinen und Füßen ausnutzen. Jede Bewegung sollte fünfmal wiederholt werden.

Wir werden gemeinsam mit Ihnen, dem behandelnden Arzt und der Therapeutin einen Bewegungsplan aufstellen, in dem wir die Details genau planen.

➤ Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Gelenke "aktiv", also aus eigener Kraft zu bewegen, wird Ihnen eine Pflegekraft dabei helfen. Es handelt sich dabei dann um "passive Bewegungen".

➤ Es ist wichtig, dass die Gelenke im Sitzen oder im Liegen richtig gelagert werden.

Um Kontrakturen zu vermeiden, werden Ihre Arme, Beine, Füße und Hände abwechselnd in verschiedenen Positionen gelagert. Im festgelegten Intervall werden sie mal gebeugt, mal gestreckt und mal in einer neutralen Position gelagert. Sie sollten diese Lagerungen unterstützen und die vorgegebene



Position beibehalten, solange sie dabei keine Schmerzen haben.

*Vielen Betroffenen fehlt die Kraft, um die Gelenke aus eigener Kraft zu bewegen. In diesem Fall bewegen wir die Gelenke passiv durch, also mit Unterstützung durch eine Pflegekraft*