

DRK PflegeService Müggelspree gGmbH <i>... kompakt in Pflege & Service</i>	Pflegehandbuch	7. Pflegeleitlinien
	Informationsblatt zur Kontrakturenprophylaxe	

Die Pflegefachkräfte und Pflegekräfte der DRK PflegeService Müggelspree gGmbH möchten Sie unterstützen, Ihr bestehendes Kontrakturenrisiko, auf ein Minimum zu reduzieren. Die wichtigsten pflegerischen Maßnahmen finden Sie in diesem Informationsblatt.

Definition Kontraktur

Als Kontraktur bezeichnet man eine Gelenksteife, die Bewegungsbehinderung und Schmerzen zur Folge hat. Ursache ist das Zusammenziehen von Muskeln und Sehnen oder die Schrumpfung der Gelenkkapsel aufgrund von mangelnder Bewegung und/ oder Fehlstellung.

Risikogefährdete Patientengruppen

- Immobile bettlägerige Patienten, inaktive Patienten (z.B. mit Gipsverbänden, bewusstlose Patienten)
- Patienten mit Lähmungen (z.B. mit Multipler Sklerose, Gehirn- und Rückenmarksverletzte)
- Patienten mit chronischen Schmerzen, die Fehl- oder Schonhaltungen einnehmen
- Patienten mit Verbrennungen, Verätzungen in Gelenknähe, die durch Narbenzug Fehlhaltungen einnehmen

Pflegeziel:

- Förderung der funktionellen Bewegungsfähigkeit
- Vorbeugung und Verhinderung von Muskelatrophie und somit von Kontrakturen
- Förderung der Eigenständigkeit und Selbstbestimmung in den Bereichen des täglichen Lebens

Prophylaktische Maßnahmen

- Führen Sie mehrmals täglich aktive (Pflegebedürftiger bewegt die Gelenke unter Anleitung selbst) und assistierende (Pflegebedürftiger wirkt soweit möglich aktiv mit, teils mit Unterstützung der Pflegeperson) Bewegungsübungen mit Hilfe des Pflegepersonals/ Ihrer Pflegeperson durch, beachten Sie dabei: **mit den kleinen Gelenken beginnen; Gelenke in allen physiologischen Bewegungsebenen bewegen; jedes gefährdete Gelenk einzeln bewegen** (z.B. Fuß heben/ senken, winken)
- Fördern Sie die Eigenbewegung der Gelenke durch Hilfestellung von Seiten des Pflegepersonals/ Ihrer Pflegeperson
- Führen Sie mit Hilfe des Pflegepersonals aktive und assistierende Bewegungsübungen während der direkten Pflege (z.B. Körperpflege) durch,
- Nutzen Sie ggf. auch Bewegungsübungen in Absprache mit Ihrer Physiotherapeutin
- Dokumentieren Sie/ Ihre Pflegeperson die durchgeführten Bewegungen/ Transfers in einem Lagerungs- und Bewegungsplan (diesen stellt Ihnen Ihre DRK PflegeService Müggelspree gGmbH gern zur Verfügung)
- Verzichten Sie auf (Super-) Weichlagerung, um Spontanbewegungen nicht zu hemmen
- Behalten Sie Ihre normale Tag- und Nachtkleidung bei
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit die dauerhafte Nutzung Ihres Bettes, durch bequeme Sitzgelegenheiten innerhalb/ außerhalb Ihres Zimmers/ Ihrer Wohnung
- Nutzen Sie, wenn vorhanden, Gumminoppenbälle für Greiftrainings/ Strickleitern zum Hochziehen
- **Beachten Sie/ Ihre Pflegeperson bei der Lagerung/ beim Lagewechsel immer die physiologische Stellung der Gelenke**

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	1
QMB	PDL	05/2018	Version	4
			Stand	05/2016

DRK PflegeService Müggelspree gGmbH <i>... Kompetenz in Pflege & Service</i>	Pflegehandbuch	7. Pflegeleitlinien
	Informationsblatt zur Kontrakturenprophylaxe	

Spitzfußprophylaxe

Der Spitzfuß ist die häufigste Kontraktur bei bettlägerigen Menschen. Der Fuß befindet sich in Streckstellung, Sehnen/ Muskeln sind verkürzt und der Patient kann nicht mehr auf dem gesamten Fußbett stehen. Ursachen sind lang anhaltende Fehlhaltungen des Fußes bei Immobilität, Lähmung des Beines und Druck der Bettdecke auf den Fuß.

Prophylaktische Maßnahmen (Spitzfußprophylaxe):

- Legen Sie eine weiche Fußstütze wie z.B. Lagerungskissen, Schaumstoffquader gegen die Fußsohle, lagern Sie die Füße 90° angewinkelt (physiologische Fußstellung, wie beim Gehen)
- Hängen Sie die Bettdecke über die Bettkante, damit die Bettdecke nicht auf Ihre Füße drückt
- Aktive Bewegungsübung: stellen Sie die Füße auf das Bett auf, und heben Sie ggf. Ihr Becken an („natürliche Spitzfußprophylaxe“),
- Stellen Sie sich an die Bettkante oder setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf

Achtung

- **Üben Sie bei (Halbseiten-) Lähmung keinen Druck auf die Fußsohlen aus, da dadurch die Spastik verstärkt wird!**
- **Führen Sie Bewegungsübungen nie gegen Widerstand und bei Schmerzen durch**

Informieren Sie Ihren behandelnden Hausarzt über Bewegungseinschränkungen/ Schmerzen bei der Bewegung der Gelenke. Ihr DRK-PflegeService ist im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten bereit, zusätzliche ärztliche Anordnungen/Therapien umzusetzen.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal sowie die verantwortliche Pflegefachkraft der DRK PflegeService Müggelspree gGmbH.

Ihr DRK PflegeService

15. März 2017

Quellen:

- Korecic, J. (2003): Pflegestandards Altenpflege. 3.überarb. Aufl., Berlin; Heidelberg, New York, Honkong u.a.; Springer Verlag, S. 240-245
- Herrmann, A.; Palte H. (Hrsg.) (2004): Leitfaden Häusliche Pflege. 1. Aufl.; München, Urban und Fischer Verlag, S.190- 192

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	2
QMB	PDL	05/2018	Version	4
			Stand	05/2016