

Inhaltsverzeichnis:

Was sind Kontrakturen?.....	Seite 4
Verschiedene Formen von Kontrakturen	Seite 5
Risikofaktoren.....	Seite 9
Risikoeinschätzung.....	Seite 10
Assessment / Anamnese.....	Seite 12
Allgemeine Regeln.....	Seite 15
Passive Übungen.....	Seite 18
Aktive Übungen	Seite 22
Spitzfußprophylaxe	Seite 27
Lagerung.....	Seite 28
Mobilisation.....	Seite 30
Lagerung Dekubitus.....	Seite 32
Lagerung bei Hemiplegie.....	Seite 38

Was sind Kontrakturen?

Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Sehnen und Bändern mit der Folge einer bleibenden Gelenkversteifung.

Bei fehlender Bewegung werden Muskeln und Sehnen nicht mehr gedehnt und verkürzen sich.

Die Aufgabe der Muskeln ist es, die Gelenke zu bewegen. Die Muskeln arbeiten dabei nach einem Zug- und Gegenzugsystem. Zieht sich eine Muskelgruppe zusammen, so wird die gegenüberliegende Seite gedehnt. (Beispiel: Beim Armbeugen zieht sich der Bizeps zusammen und der Trizeps wird gedehnt; wird der Arm gestreckt ist es umgekehrt).

Die Versteifung kann vom Bew./Pat. nicht aufgehoben werden und auch ein passives Bewegen der betroffenen Gelenke ist nicht oder nur in geringem Umfang möglich. Die Bewegung ist schmerzhaft.

Kontrakturen haben starke Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen.

Ursachen für mangelnde Bewegung der Gelenke können sein:

- Immobilität mit dauerhaftem Aufenthalt im Bett
- Inaktivität
- künstliche Ruhigstellung von Gelenken, z. B. durch Schienen oder Gipsverbände, aber auch durch Lagerungshilfsmittel
- Lähmungen
- Fehl-/Schonhaltungen
- Spastiken
- Muskelversteifung (z.B. bei Morbus Parkinson)
- bewegungsbehindernde Narben

Auch durch Pflege- oder Behandlungsfehler kommt es immer wieder zu Kontrakturen, wenn z.B. Patienten nicht sachgerecht gelagert oder zu selten durchbewegt werden.

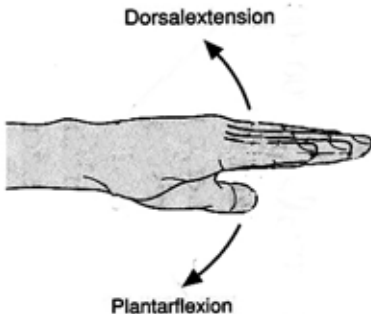
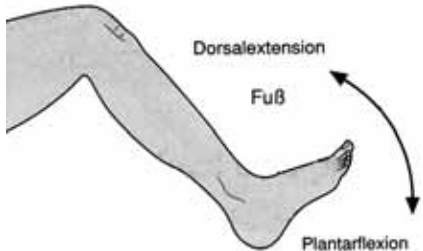
Kontrakturen können überall auftreten auch in der Halswirbelsäule oder im Beckenbereich.

Es gibt verschiedene Formen von Kontrakturen

- Beugekontrakturen (Flexion)
- Streckkontrakturen (Extension) (Spitzfuß)
- Abduktionskontrakturen (Abspreizen)
- Adduktionskontrakturen (Heranziehen)

Flexion = Beugung

Extension = Streckung



Woran erkennt man Kontrakturen?

- Bewegungseinschränkung
- Bewegungsvermeidungen
- erkennbarer Widerstand bei Bewegungen
- Schmerz bei Bewegung
- pathologische Haltung des betroffenen Gelenks
- komplette Versteifung einzelner Gelenke

Gefährdete Personen

- Bewohner mit entzündlichen oder degenerativen Gelenkerkrankungen
- Bewohner, deren Gelenke ruhig gestellt sind, durch z.B. Schonhaltung, Lähmung, Schwäche bei Schwerkranken
- Bewohner mit Verletzungen oder Verbrennungen in Gelenknähe

Risikofaktoren

- Immobilität
- Lähmungen/ Spastiken und anderen neurologischen Erkrankungen
- Schonhaltung bei chronischen Schmerzen und großflächigen Narben
- hohes Alter
- Bewusstlosigkeit
- häufiges Sitzen
- nach großen Frakturen
- Apoplex, Parkinson und Dupuytren
- Demenz / Depression
- eingeschränkte Motivation
- Fixierung von Gelenken (durch Kissen oder andere Lagerungshilfsmittel)
- Weichlagerungen, durch die die Bewegungen eingeschränkt werden
- Medikamente die die Bewegung einschränken (z.B. Neuroleptika)

- Psychische Erkrankungen z.B.
 - Depression, Demenz
 - Verwirrtheit akut/chronisch
 - Versteht der Bew. den Sinn der Übungen?
 - Unterstützt er die passive Mobilisation?
 - Motivation?
- Dekubitusgefährdung, Dekubitus?
- Weichlagerungsmatratze?
- Sedierende Medikation?
- Schmerzen beim Bewegen?
- Angst vor Bewegungen?

- Erkrankungen die die Beweglichkeit einschränken z.B.
 - Apoplex, MS, Parkinson, Lähmungen
 - Apallisches Syndrom
 - Herz- Kreislauferkrankungen
- Fehlhaltungen u. unharmonische Bewegungsabläufe?
- Schnelle Kraftlosigkeit/Erschöpfung?
- Vorübergehende Beeinträchtigung?

- Noch vorhandene Fähigkeiten des Bewohner ermitteln z.B.:
 - kann den linken Arm noch bis zur Waagerechten anheben
 - kann die rechte Fußspitze noch ca. 3 cm anheben
 - steht noch allein, muss sich aber festhalten
- Sind Lagerungshilfsmittel vorhanden?
- Einsatzmöglichkeiten u. Bedarf von Hilfsmitteln u. Unterstützungsbedarf ermitteln.

**Umfang der Einschränkungen / Fähigkeiten
genau dokumentieren.**

Maßnahmen

1. **Passives Bewegen**
2. **Aktives Bewegen**
3. **Assistives Bewegen**
4. **Lagerung**

Allgemeine Regeln:

- Kontrakturenprophylaxe ist Aufgabe aller Pflegekräfte, Therapeuten u. Ärzte.
- **Alle Maßnahmen interdisziplinär besprechen.**
- Art und Zeitpunkt der Maßnahmen in Absprache mit Kollegen, Therapeuten und Ärzten. In den Pflegeplan einbinden (**z.B. beim Waschen, Betten**)
- Alle Maßnahmen vor und während der Ausführung dem Bew. genau erklären, um Ängsten und Unsicherheiten zu begegnen.
- Vor Beginn nach Schmerzen erkundigen, evtl. Schmerzzeichen beachten und ggf. Analgetika verabreichen.
- Bewohner wird angehalten mehrmals täglich alle Gelenke, so weit ihm möglich, zu bewegen.
- **Dokumentation aller Maßnahmen, Zeitpunkt und Fortschritte.**
- Bei bestehendem Dekubitus im Team besprechen welche Bewegungsübungen durchgeführt werden können/dürfen.

weiter

Übungen für Arme und Hände

- Finger spreizen, beugen, strecken, kreiseln
- Handgelenke beugen, strecken, kreiseln
- Hände, Pronation, Supination
- Ellbogen strecken, beugen, drehen
- Arme im Schultergelenk in alle Richtungen bewegen

Übungen Füße, Beine

- Krallen, Strecken und Spreizen der Zehen
- Fuß strecken, beugen, rotieren,
- **In Rückenlage** „Radfahren“
- Beine, Knie heranziehen, strecken, rotieren

Übungen Rumpf

- In Rückenlage den Oberkörper gegen das Becken nach links/rechts verdrehen
- Mit Oberkörper vorbeugen, nach hinten beugen/strecken
- In Seitenlage ebenso

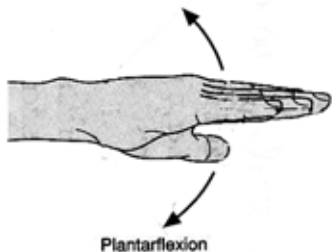
Übungen Schulter

- Eine Hand umfasst die Hand des Patienten.
- Die andere Hand fixiert oberhalb des Ellbogens
- Der Arm des Patienten wird Richtung Kopf geführt (Anteversion)

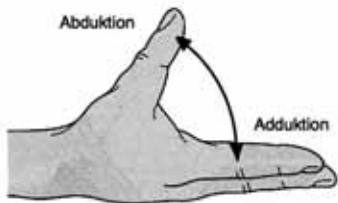
- Ellbogengelenk beugen
- Fixierung wie bei Anteversion
- Ab- und Adduktion durch Bewegen des Oberarms - Fixierung oberhalb des Ellbogens.
(Ab- und Adduktion)

- Arm abduzieren
- Rotation durch Bewegung des Unterarms Richtung Kopf und entgegengesetzt Richtung Bein.
(Rotation)

Dorsalextension



Abduktion



Übungen für Arme und Hände:

- Finger spreizen, beugen, strecken, kreiseln
- Handgelenke beugen, strecken, kreiseln
- Hände, Pronation, Supination
- Ellbogen strecken, beugen, drehen
- Arme im Schultergelenk in alle Richtungen bewegen
- Schulter hochziehen fallenlassen
- Arme, siehe auch Bilder



- Den Bewohner zum Themenbereich Kontrakturen informieren (Maßnahmen, Vorsorge, Übungen usw.), evtl. Angehörige einbinden.
- Beim bettlägerigen Bewohner Schlaf-Liegepositionen erfragen/berücksichtigen.
- Schmerzmittelgabe (nach Absprache mit dem Arzt) vor den Bewegungsübungen. Mehrmals tägl. nach Schmerzen fragen u. dokumentieren.
- Während der Übungen die Belastung des Bew. beobachten Puls, Atmung usw.
- Nicht an den Gelenken ziehen, durch den Zug können leicht Verletzungen entstehen.
- Jede Bewegung soll das volle Bewegungsausmaß erreichen.
- Die behandelnde Person steht immer auf der Seite des bewegten Gelenks, um den vollen Bewegungsausschlag zu gewährleisten.
- Eine Hand der behandelnden Person wird knapp oberhalb des zu bewegenden Gelenks aufgelegt. Die andere Hand führt die Bewegung und nimmt die Schwere des Körperteils ab.

