

Wir sind für Sie da!

www.bundesforum-ambulante-pflege.de

8
Informationsreihe



Pflegedienst Neumann
Stuttgart-Weilimdorf
Tel.: 0711 / 887 41 34
www.pflegeteam-neumann.de

Pflegedienst Hellrung
Neumünster
Tel.: 04321 / 92 110
www.pflegedienst-hellrung.de



Amb. Pflegeteam Jänisch
Verden
Tel.: 04231 / 8 48 00
www.ambulantes-pflegeteam-verden.de

Pflegedienst Strobel
Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 / 754 05 90
www.pflegedienst-strobel.de



die Pflege daheim
Rödinghausen
Tel.: 05746 / 890 440
www.daheimgepflegt.de

Pflegestation Jahnke
Berlin
Tel.: 030 / 394 99 99
www.jahnkepflege.de



AHK Stangl
Lauterhofen
Tel.: 09186 / 12 58
www.ahk-stangl.de

Pflegedienst Hunger
Gifhorn
Tel.: 05371 / 33 63
www.pflegedienst-hunger.de



PFLEGE optimal
Krefeld
Tel.: 02151 / 711025
www.pflege-optimal.de

PFLEGE SERVICE MERKEL
Wiesbaden / Rheingau
Tel.: 0611 / 360 66 - 0
www.merkelpflege.de



Kontrakturenprophylaxe

Hinweise zur Vermeidung von Gelenkversteifungen

Bundesforum Ambulante Pflege

Das **Bundesforum Ambulante Pflege** ist eine bundesweite **Arbeitsgemeinschaft privater ambulanter Pflegedienste** mit dem Ziel, die Weiterentwicklung der ambulanten Pflege zu fördern.

Mit dieser Informationsbroschüre bieten wir eine erste Orientierungshilfe zur Vermeidung von Pflegeproblemen. Wenn Sie weitere Fragen haben bzw. Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an einen der o.g. Pflegedienste.

Was Sie wissen sollten



Als Kontraktur bezeichnet man eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Sehnen und Bändern mit der Folge einer bleibenden Gelenkversteifung, die aufgrund von Bewegungsmangel oder Funktionseinschränkung entstehen kann.

Besonders gefährdet sind Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit z.B. durch:

- Bettlägerigkeit
- Rheumatische Erkrankungen
- Lähmungen
- Schlaganfall
- Großflächige Narben
- Verbrennungen
- Starke Durchblutungsstörungen
- Ruhigstellung der Gelenke (z.B. Gips, Schiene)
- Fehl- und Schonhaltung bei chronischen Schmerzen

Am häufigsten betroffen sind:

- Handgelenke
- Fußgelenke
- Schultergelenke
- Hüftgelenke
- Kniegelenke
- Ellenbogen

Was Sie tun sollten



Fördern Sie die Lust an Bewegung

Unterstützen Sie Bewegungsfähigkeit durch Bewegungshilfen wie z.B.:

- Rollator
- Gehstock
- Haltemöglichkeiten in der Wohnung

Erhöhen Sie die Bewegungsfreiheit durch:

- Bequeme Kleidung
- Sicheres und festes Schuhwerk
- Wohnraumanpassung
- Schmerzlinderung

Weniger Schmerzen erleichtern Bewegung

- Bewegen im Wasserbad
- Schmerzbehandlung in Absprache mit dem Hausarzt

Bewegung

- Aktive Bewegungsübungen, mehrmals täglich
- Hilfsmittel einsetzen (z.B. Noppenbälle, Handexpander, Knetgummi)
- Integrieren Sie die Bewegungsübungen in die alltägliche Pflege (z.B. beim Kämmen, Waschen, Eincremen)
- Passive Bewegungsübungen nur nach Anleitung durch professionelle Therapeuten

Was Sie beachten sollten



- Beweglichkeits- und Schmerzgrenze beachten
- Eigenbeweglichkeit erhalten und fördern
- Vermeidung von Überstreckung und Überdehnung
- Auf Weichlagerung verzichten
- Druck durch die Bettdecke vermeiden
- Lagerungshilfsmittel auf Minimum reduzieren
- Lagerung sollte immer Bewegung zulassen
- Die Gelenke nicht ruckartig bewegen

Holen Sie sich pflegfachliche Beratung und Unterstützung.