



Häusliche Krankenpflege
Sabine Brüggemann



Beratungsblatt

Kontrakturen

Eine Kontraktur ist eine fehlerhafte Gelenkstellung, die als Folge von Bewegungsmangel in Gelenken auftritt. Dadurch können sich Muskeln, Sehnen und Bänder zurückbilden oder verkürzen und im schlimmsten Fall eine Versteifung der Gelenke verursachen. Die verbleibende Bewegung der Gelenke ist schmerzhaft, wird somit oft vermieden und zieht dadurch eine Verschlimmerung

der Kontraktur nach sich. Das betroffene Gelenk bleibt dauerhaft eingeschränkt. Somit ist es wichtig, auf die regelmäßige Bewegung der Gelenke zu achten.

Daher möchten wir sie und ihre Angehörigen mit diesem Beratungsblatt informieren, wie man Kontrakturen vorbeugen und die vorhandenen Gefahren minimieren kann.



Was sind mögliche Ursachen?

Wie schnell eine Kontraktur auftritt, lässt sich nicht vorhersehen, insbesondere das Schultergelenk scheint jedoch besonders sensibel auf Inaktivität zu reagieren. Häufig folgen als Reaktion auf eine entstandene Kontraktur, weitere Kontrakturen, um die Fehlstellung auszugleichen.

- Bewegungsmangel
- lange Fehl- und Schonhaltung der Gelenke, z.B. bei chronischen Schmerzen oder Gipsverbänden
- neurologische Erkrankungen, z.B. Schlaganfall mit Lähmungen, Multiple Sklerose
- unsachgemäße Lagerung von Gelenken, z.B. bei Bettlägerigkeit
- Schmerzen beim Bewegen der Gelenke, z.B. bei schwerer Arthrose oder Rheuma

Besonders häufig betroffene Gelenke sind: Knie, Ellenbogen, Schulter, Hand, Finger, Hüft, Sprung (sog. Spitzfuß)

Was können Sie selbst tun?

Bewegen sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten selbst, um Kontrakturen vorzubeugen. Die wichtigste Maßnahme ist die regelmäßige Bewegung der Gelenke, um die bestehende Mobilität zu erhalten. Es ist

sinnvoll die folgenden Übungen mindestens dreimal täglich in dreifacher Wiederholung ausführen – jedoch sollten sie nie über die Schmerzgrenze hinausgehen.

- Finger: zur Faust bilden und wieder öffnen
- Handgelenk: kreisen
- Ellbogen: Unterarm anziehen, ausstrecken
- Schulter: mal vorwärts, mal rückwärts kreisen; Arm mal vor dem Körper, neben dem Körper, über den Kopf heben, eine „Windmühle“
- Kopf: nicken, nach rechts und links drehen, einen Halbkreis nach vorne oder hinten machen
- Zehen: krallen und strecken
- Sprunggelenk: kreisen, strecken, beugen
- Knie: strecken und beugen
- Hüfte: strecken und beugen, mit dem Oberschenkel einen Kreis beschreiben

Für eine umfassende Beratung und eventuelle Beschaffung von Hilfsmitteln, wie z.B. Gummi- Noppenbälle oder der Fußstütze gegen den Spitzfuß, stehen wir ihnen gerne und jederzeit zur Verfügung.