



## Information zu Kontrakturprophylaxe

Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde,

wir möchten, dass Sie körperlich aktiv und vital bleiben. Daher haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, Sie vor Kontrakturen zu schützen. Das Wissen über Risiken ist der wichtigste Schritt zu einer wirksamen Prophylaxe (Vorbeugung). Dieses Informationsblatt möchte Sie über Risikofaktoren und positive Beeinflussungsformen informieren, denn je genauer Sie die Risikofaktoren identifizieren, desto effektiver ist anschließend Ihre Prophylaxe.

### Bewegung der Gelenke

Bewegung ist unser Leben. Der menschliche Körper ist auf das Gehen, das Laufen sowie auf Beugungen und Drehungen ausgelegt. Wenn ein Gelenk gesund ist, kann man den gesamten Bewegungsumfang nutzen. Sie können etwa die Finger einer Hand ausstrecken und diese danach zu einer Faust ballen. Ein voll beweglicher Fuß kann gestreckt und gebeugt werden, so dass die Zehen also in Richtung Knie zeigen.

### Was versteht man unter Kontraktur?

Kontrakturen (lat. contrahere = zusammenziehen) sind die dauerhaften Verkürzungen von Muskeln, Sehnen und Bändern mit der Folge einer bleibenden Gelenkversteifung. Neben der „üblichen“ Bewegungsarmut spielen auch andere Faktoren eine Rolle. Beispielsweise können verschiedene Erkrankungen oder Unfälle ein Gelenk soweit schädigen, dass dieses nur noch eingeschränkt beweglich ist.

### 1. Woran kann ich eine beginnende Kontraktur erkennen?

Zunächst bemerken Sie, dass sich Ihre Bewegungsmöglichkeiten einschränken. Verschiedene Handbewegungen oder Tätigkeiten fallen Ihnen schwerer als sonst. Vertraute Haltungen, etwa das Sitzen in einem Sessel oder bestimmte Positionen 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. Nehmen Sie solche Hinweise ernst!

### 2. Wer ist besonders gefährdet?

Unser Bewegungsapparat umfasst das Skelett (Knochen und Gelenke) Sehnen und Bänder und die Muskeln, die am Skelett befestigt sind. Werden die Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, bilden sich Muskeln, Sehnen und Bänder zurück. Letztlich kann es zu einer völligen Gelenkversteifung kommen.

Besonders gefährdet für eine Kontraktur sind Menschen, die an einer Gelenkentzündung leiden, wie etwa bei Gicht oder Rheuma-Erkrankungen. Häufige Auslöser sind ein Knochenbruch, Schlaganfall oder Verbrennungen mit Narbenbildung, sowie auch die 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. Beispielsweise etwa dann, wenn ein Betroffener große Schmerzen hat und über Monate eine Schonhaltung einnimmt. Immobile Menschen, Schlaganfall- und Komapatienten können langfristig Kontrakturen erleiden.

### 3. Veränderungen an den Gliedmaßen

Kontrakturen können auch die äußere Erscheinung von Gliedmaßen verändern. Hände, Füße oder etwa Schultern sehen verdreht und missgebildet aus.



Bei Bettlägerigen ist der Spitzfuß die häufigste Kontrakturform.

#### 4. Was kann ich tun, um Kontrakturen zu vermeiden?

Der wichtigste Faktor ist die Mobilität. Regelmäßige Bewegung sorgt für:

- die Gesunderhaltung der Knochen
- einen guten Muskeltonus
- eine ausreichende Beweglichkeit der Gelenke

Die meisten Kontrakturen sind die Folge von Bettlägerigkeit. 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.

#### Vorbeugende Maßnahmen

Das Ziel der Kontrakturenprophylaxe ist der Erhalt der Beweglichkeit aller Gelenke durch:

- Frühzeitige Mobilisation
- Bewegungsübungen
- Passives Durchbewegen der Gelenke
- Regelmäßiges Umlagern

##### 1. Gelenke bewegen

Mindestens 3x am Tag sollten Sie alle Gelenke durchbewegen, also das komplette verfügbare Bewegungsspektrum von Kopf, Schultern, Armen, Händen, Fingern, Beinen und Füßen ausnutzen. Jede Bewegung sollte fünfmal wiederholt werden.

##### 2. Gelenke positionieren

Es ist wichtig, dass die Gelenke im Sitzen oder im Liegen richtig positioniert 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.

#### Kinästhetische Mobilisation

Unser Pflegedienst bietet ein spezielles Aufwärmtraining, das sogenannte „Warm up“, zum Erhalt Ihrer Mobilisation und als Kontrakturenprophylaxe an.

Die eigene Bewegung ist die Grundlage unseres Seins. Jeder Mensch besitzt eine Bewegungskompetenz, die er lebenslang nutzt. Mit „Warm up“ bauen wir auf die von Ihnen gemachte Bewegungserfahrung auf und unterstützen Sie darin, die eigene Kompetenz zu erweitern. Es ist ein Angebot für Menschen jeglichen Alters und körperlichen Zustandes, die eigene Bewegung vertieft wahrzunehmen und so mit positiver Wirkung auf die eigene Gesundheit zu nutzen. Besonders geeignet ist es für Menschen, die schon Einschränkungen haben z.B. nach einem Schlaganfall oder die fest im Bett liegen müssen.

„Warm up“ geht über das „Durchbewegen“ der Gelenke hinaus. Es:

- fördert Ihr Körperbewusstsein, indem es Ihnen ein klares Bild über die eigenen vorhandenen Bewegungsspielräume vermittelt
- fördert Ihr Gleichgewicht und die feinmotorische Koordination
- erhält die Gelenkfunktionen (Kontrakturprophylaxe) und reduziert den Muskeltonus
- unterstützt den gesamten Stoffwechsel, die gesamte Durchblutung und beeinflusst die Atmung positiv
- stabilisiert die psychische Verfassung und hilft somit Angst (z.B. vor Stürzen) und Stress abzubauen

„Warm up“ kann sowohl privat als auch über die Pflegeversicherung vereinbart werden. Wenn Sie Fragen hierzu haben, stehen Ihnen unsere Pflegekräfte zur Verfügung. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:



Tel.: (0621) 738614  
Fax: (0621) 731819  
Email: [info@provita-ma.de](mailto:info@provita-ma.de)  
Internet: [www.provita-ma.de](http://www.provita-ma.de)

Bürozeiten: Montag – Freitag  
08.00 Uhr – 13.00 Uhr  
14.00 Uhr – 18.00 Uhr

#### Weitere Informationen

Weitere Informationen zur Kontrakturenprophylaxe erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, Krankengymnasten, Ergotherapeuten und der Krankenkasse.