

- Regelmäßige Bewegung
- Motivieren und ermuntern Sie zur Bewegung
- Führen Sie aktiv Bewegungsübungen durch oder bewegen Sie passiv die Gelenke regelmäßig durch

### Lageveränderung

Bei einer Lageveränderung bzw. der Bewegungsförderung von Extremitäten ist es wichtig, die Gelenke mehrmals jeden Tag in unterschiedliche Positionen zu bringen. Lagern Sie die Gelenke des Pflegebedürftigen möglichst in Mittelstellung, so dass eine Bewegung in jede Richtung möglich bleibt. Im Stuhl oder Sessel kann z.B. ein kleiner Schemel dafür sorgen, dass die Fersen weich und frei gelagert sind. Ermöglichen Sie Freiheiten zur Eigenbewegung, so dass kleine Bewegungen oder Verlagerungen von Armen und Beinen oder auch des Gesäßes möglich sind.

### Seelische Unterstützung

Schaffen Sie positive Anreize, die zur Bewegung motivieren und eigeninitiierte Haltungsänderungen auslösen. Beachten Sie Gefühle wie die Angst vor dem Verlust der körperlichen Fähigkeiten. Eine interessante Umgebung, die den Geist anregt und zur Bewegung motiviert, unterstützt die Maßnahmen zusätzlich.

**Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen gegeben zu haben.**

## Altenhilfe und Gesundheitsförderung BRK Kreisverband Ostallgäu

Beethovenstr. 2  
87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342 / 96 69-0  
E-Mail: [info@kvostallgaeu.brk.de](mailto:info@kvostallgaeu.brk.de)  
Internet: [www.brk-ostallgaeu.de](http://www.brk-ostallgaeu.de)

# Kontrakturen- prophylaxe

## Faktoren - Kennzeichen - Maßnahmen



## Wichtige Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse von Faktoren vermitteln, die das Auftreten von Kontrakturen beeinflussen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Maßnahmen zur Verhinderung von Versteifungen und zur Aufrechterhaltung der Beweglichkeit der Gelenke aufzeigen.

## Allgemeine Informationen

Kontrakturen sind Versteifungen von Gelenken, die hauptsächlich aufgrund von Bewegungsarmut, Bewegungslosigkeit (Immobilität) und Lähmungen entstehen. Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Bändern und Sehnen und nicht zu verwechseln mit einer vorübergehenden Versteifung, die durch Training wieder rückgängig zu machen ist. Betroffen sind hauptsächlich die großen Gelenke wie Hand-, Ellenbogen- oder Schultergelenke, sowie die Gelenke der Hals- oder Lendenwirbelsäule, Hüft-, Knie-, oder Fußgelenke.

## Wichtige Faktoren und Kennzeichen

### Körperliche Risikofaktoren

Gefährdet sind vor allem „vorgeschädigte“ Gelenke. Als Ursache hierfür gelten vor allem Erkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Überlastungen der Gelenke durch Übergewicht. Ebenso können bereits bestehende Verletzungen zu einer sogenannten Schonhaltung führen, welche wiederum zu einer Kontraktur führen kann.

### Psychische Verfassung

Auch die psychische Verfassung kann einen Einfluss auf die Entstehung von Kontrakturen haben. Eine Antriebsarmut verursacht durch Depressionen oder einer Demenz kann zu einer Bewegungsarmut führen,

welche die Entstehung von Kontrakturen begünstigt und so leichter Verletzungen ermöglicht.

### Kennzeichen

Schmerzen sind das erste Zeichen einer Kontraktur. Achten Sie deshalb auf Anzeichen von Schmerzen oder Schmerzäußerungen bei dem Pflegebedürftigen. Sind die Extremitäten verkrampt angewinkelt? Fällt Ihnen auf, dass die Extremität „hängen gelassen“ oder in ihrer Lage gar nicht mehr verändert wird?

Befindet sich das Gelenk in einer untypischen Stellung oder wird eine Bewegung des Gelenkes vermieden?

Besteht bereits eine Kontraktur, ist das Beugen, Strecken, Anlegen oder Abrücken eines Gelenkes nicht mehr vollständig durchführbar.

## Maßnahmen zur Kontrakturrenprophylaxe

### Bewegung

Am wichtigsten ist es, sich zu bewegen! Jede Maßnahme zur Veränderung der Position ist wichtig. Es gibt spezielle Übungen, die dem Vorbeugen von Kontrakturen dienen:

- Hände zu Fäusten ballen und wieder lösen (bringt auch den Kreislauf in Schwung)
- Übungen zur Kontrakturrenprophylaxe bei der täglichen Körperpflege des Pflegebedürftigen mit einbeziehen (z.B. beim Waschen die Arme mehrmals vor und zurück bewegen)
- Im Sitzen sollte darauf geachtet werden, dass Boden unter den Füßen ist, d.h. dass der Untergrund gespürt werden kann. Der Gegendruck hilft, den eigenen Körper zu spüren und so die eigene Körperwahrnehmung zu erhalten.
- Die Position der Gelenke häufig verändern.

Dabei sollten Sie folgende Prinzipien für die Bewegung zur Kontrakturrenprophylaxe beachten:

- Nie über die Schmerzgrenze hinaus