

**Allgemein:**

Bei schwer erkrankten und bettlägerigen Patienten und bei Ruhigstellung und Schonung von Gelenken, kann sich eine Gelenkversteifung (Kontraktur- von contrahere = zusammenziehen = Gelenksteife) und Muskelatrophie (Schrumpfung der Muskulatur) entwickeln. Es kommt zu Beuge-, Streck-, Abduktions-, (von abduction- wegführen vom Körper) Adduktionskontrakturen (von adducere = heranführen an den Körper).

Dabei handelt es sich um eine Funktions- und Bewegungseinschränkung von Gelenken die durch Verkürzung von Muskeln und Sehnen sowie durch Schrumpfung der Gelenkkapsel verursacht wird. Eine besondere Form der Kontraktur ist der so genannte Spitzfuß, der durch den Druck der Bettdecke auf die Füße entstehen kann.

**Merke:**

Alle an der Pflege beteiligten bemühen sich darum, dass die Beweglichkeit aller Gelenke erhalten, gefördert und ständig durch entsprechende Übungen unterstützt wird.

**Gefährdete Personen:**

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

**Maßnahmen:**

- Bewegungsübungen
- Lagerung
- Mobilisation

**Ziele:**

- Erhaltung des intakten Bewegungsapparates
- Erhaltung der funktionstüchtigen Gelenke
- Erhaltung des harmonischen Bewegungsablaufes
- Förderung der Eigenaktivitäten des Patienten

**Grundsätzliches:**

- Frühmobilisation ist die beste Prophylaxe
- Lagerung des Patienten erfolgt in physiologischer Mittelstellung der Gelenke
- Bewegungsübungen können aktiv, passiv oder assistierend durchgeführt werden
- Bewegungsübungen werden mit der ärztlich angeordneten Krankengymnastik

abgestimmt

- diese Bewegungsübungen sollten in den Pflegeablauf integriert werden, wobei die Eigenaktivität des Patienten zu fördern ist
- niemals gegen Widerstände in Gelenken oder Muskulatur vorgehen

### **Durchführung:**

### **Lagerung:**

- regelmäßig bei jedem Pflegeeinsatz alle gefährdeten Gelenke durch bewegen
- ACHTEN auf Schmerzgrenzen, Übelkeit und Überforderung
- Patient zu Bewegungsübungen motivieren
- Notwendigkeit für Krankengymnastik prüfen und den Arzt informieren
- Gelenke in Funktionsstellung lagern
- wenn nötig, Lagerungshilfen verwenden
- wird eine spezielle therapeutische Lage verordnet, ist die Mittelstellung zwischen extremer Beugung und Streckung zu wählen

### **Passive Form:**

- Gelenke mindestens 1x täglich konsequent durch bewegen
- Bewegungen langsam, ausholend und mit beiden Händen ausführen
- Jeden Griff erläutern
- die spätere aktive Mitarbeit des Patienten ist anzustreben
- während der Übungen Gespräch mit dem Patienten führen
- soweit wie möglich die Angehörigen mit einbeziehen

### **Aktive Form:**

- alle Gelenke mindestens 1x täglich durch bewegen lassen
- Bewegungen in verschiedenen Ebenen durchführen lassen:
- Z.B. Füße kreisen, beugen, strecken, Beine abspreizen und heranziehen
- Übungen immer auf die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Patienten abstimmen
- soweit wie möglich die Angehörigen mit einbeziehen

### **Assistive Form:**

- Patienten bei den selbständigen Übungen assistieren

### **Schutzmaßnahmen:**

- Ggf. PSA verwenden
- Nach jedem Patientenkontakt hygienische Händedesinfektion

### **Qualifikation:**

- 1 bzw. 2 Pflegekräfte in Zusammenarbeit mit der KG

## Häufigkeit:

Während des gesamten Tagesablaufes sollte die Kontrakturprophylaxe, in Form des Bewegens der großen Gelenke, durchgeführt werden.

## Schutzmaßnahmen und Hinweise zu Infektionsgefahren:



Jeder Kontakt mit Patienten, insbesondere mit Körperflüssigkeiten, Urin, Stuhl, Blut und Sekret kann zu Infektionen führen.

Persönliche Schutzausstattungen (PSA) sind daher grundsätzlich entsprechend dem Bedarf zu verwenden. Insbesondere wenn Infektionserkrankungen bekannt sind.

Muss bei Tätigkeiten mit einer Durchnässung der PSA gerechnet werden, ist ein entsprechender Schutz (Wasserundurchlässige PSA) zu verwenden.

### PSA besteht aus:

- Schutzbrille, oder Gesichtsschutz
- Fußschutz (auch Fusslinge; Schuhüberzieher)
- Handschutz (Schutzhandschuhe auch medizinisch)
- Schutzkleidung (Kurzarm, Langarm, Schürze)
- Mundschutz
- Kopfschutz medizinisch (Kopfhaube)



Hautpflege nicht vergessen!

