

ERREICHBARKEIT UND KONTAKT

Sollten Fragen offengeblieben sein oder falls Sie etwas nicht verstanden haben, kontaktieren Sie das Pflegeteam oder den behandelnden Arzt.

Wir nehmen uns sehr gerne die Zeit Ihnen Ihre Fragen ausführlich zu beantworten und bieten Ihnen gerne Beratungsgespräche für die Verwendung von Hilfsmitteln oder Pflegetechniken an.

Intensivstation 74: 04488 - 50 - 3040
 Station E 16: 04488 - 50 - 7760 / 7718
 Station E 26: 04488 - 50 - 7880 / 7716
 Station E 36: 04488 - 50 - 7980 / 7405
 Station A 30: 04488 - 50 - 7630 / 7635
 Aufnahmestation: 04488 - 50 - 6950

IMPRESSUM



Telefon

**Bundeswehrkrankenhaus
WESTERSTEDE**
 Lange Straße 38
 26655 Westerstede

04488 50-0 (Zentrale)

FspNBw

90-2720-0 (Zentrale)

E-Mail
Internet

BwKrhsWesterstede@bundeswehr.org
<https://westerstede.bwkrankenhaus.de>

Layout

Presse- und Informationszentrum
 des Sanitätsdienstes der Bundeswehr

Druck

Zentraldruckerei des Bundesamtes
 für Infrastruktur, Umweltschutz und
 Dienstleistungen der Bundeswehr

Diese Publikation ist Teil der
 Informationsarbeit des
 Bundesministeriums der Verteidigung.
 Sie wird kostenlos abgegeben und ist
 nicht zum Verkauf bestimmt.

KONTRAKTURPROPHYLAXE INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN SOWIE ANGEHÖRIGE



WAS IST EINE KONTRAKTUR?

Als eine Kontraktur bezeichnet man die Funktions- und Bewegungseinschränkung von Gelenken, die infolge einer Verkürzung von Sehnen, Muskeln, Bändern und/ oder Schrumpfung der Gelenkkapsel und/ oder Verwachsung der Gelenkflächen entsteht.

Der Patient kann das betroffene Gelenk oft nur eingeschränkt bis gar nicht aktiv oder passiv bewegen. Im Volksmund wird diese Erscheinung auch Gelenkversteifung genannt. Der medizinische Ausdruck für diese Funktionsstörung lautet Kontraktur.

WIE ENTSTEHT EINE KONTRAKTUR?

Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, bilden sich Muskeln und Bänder zurück. Dies kann verschiedene Ursachen haben:

- Ruhigstellung des Gelenkes aufgrund einer Fraktur z.B. durch einen Gips- oder Streckverband
- mangelnde Bewegung aufgrund eines reduzierten Allgemeinzustandes
- Erkrankungen oder Unfälle z. B. Schlaganfall, Knochenbrüche, Sehnenverletzungen, Verbrennungen (durch die anschließende Narbenbildung)
- chronische Schmerzen können Kontrakturen begünstigen, indem als Spätfolge der Schonhaltung Muskeln und Bänder verkümmern
- chronische Gelenkentzündungen (Gicht oder Rheuma)
- Muskelerkrankung (Multiple Sklerose)
- Arthrose (Gelenkverschleiß)

WIE ERKENNT MAN KONTRAKTUREN?

- Bewegungseinschränkungen der Gelenke
- Handbewegungen oder Tätigkeiten (wie z.B. zugreifen) können schwerer als sonst fallen
- schmerzbedingt wird zur Vermeidung/Reduzierung oftmals eine Schonhaltung eingenommen
- häufig fallen dem Umfeld eher Veränderungen an der Körperhaltung auf als dem Betroffenen selbst

KANN MAN KONTRAKTUREN VERMEIDEN?

- regelmäßige Bewegung wie z.B. Spaziergänge
- gezielte aktive und passive Bewegungsübungen, die Ihnen unsere Physiotherapie und das Pflegefachpersonal anbietet
- korrekte Lagerung der betroffenen Extremität (bei starker Immobilität)

ZIEL DER KONTRAKTURPROPHYLAXE?

Da Kontrakturen die Lebensqualität erheblich einschränken ist das oberste Gebot: Bewegung erhalten! Der normale Tagesablauf sollte ständige Aktivierung mit verschiedenen Positionswechseln erhalten.

Zusätzlich sollten Schonhaltungen aufgrund von Schmerzen vermieden werden, ggf. müssen die Schmerztherapie angepasst oder physikalische Maßnahmen (Wärmetherapie) eingeleitet werden.

