

Sind Kontrakturen schmerzhaft?

Nein, die Kontraktur selber ist nicht schmerzhaft. Allerdings ist der Versuch, ein kontrahiertes Gelenk „mit Gewalt“ zu bewegen, extrem schmerzhaft. Also darf ein geschädigtes Gelenk niemals gegen den Schmerz bewegt werden! Das kann zu zusätzlichen Verletzungen des Gelenkes führen.

Wenn das betroffene Gelenk nach den Bewegungsübungen gerötet, geschwollen, schmerzhaft und warm ist, zeigt dieses eine Überbelastung des Gelenkes an. Die Bewegungsübungen müssen sofort reduziert werden.



Können sich Kontrakturen zurückbilden?

Nein. Eine einmal entstandene Kontraktur wird sich nicht mehr zurückbilden. Daher ist es so wichtig, die Entstehung von Kontrakturen zu vermeiden und das Fortschreiten einer Gelenkschädigung zu verhindern.

**Diakonischer
Dienst**



**Diakonischer
Dienst**



Ambulante Pflegestützpunkte



Schüttorfer Straße 12
48455 Bad Bentheim
☎ 05922 - 98 10 13



Färberstraße 3
48465 Schüttorf
☎ 05923 - 98 94 09 4



Dorfstraße 13
48455 Gildehaus
☎ 05924 - 42 29 01 1

🌐 diakonischer-dienst.de

f [DiakonischerDienstBadBentheim](https://www.facebook.com/DiakonischerDienstBadBentheim)

📷 [DiakonischerDienst.BB](https://www.instagram.com/DiakonischerDienst.BB)



Kontrakturen

Vorbeugen – Vermeiden –
Behandeln





Kontrakturen vermeiden

Die meisten Kontrakturen sind die Folge von mangelnder Bewegung, wie z. B. Bettlägerigkeit. Daher ist es wichtig, dass Sie sich wenigstens einmal täglich außerhalb des Bettes aufhalten und wenn möglich einige Schritte zu Fuß gehen, ggf. mit Hilfe eines Gehwagens.

Jeder Lagewechsel, das Aufsitzen oder Aufstehen sind Maßnahmen der Mobilisation und haben vorbeugende Wirkung. Auch wenn Sie das Bett nicht verlassen können, sollten Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv bleiben.

Jede Bewegung zählt!

Machen Sie daher auch bei der morgendlichen Pflege, beim Waschen und Anziehen so aktiv wie möglich mit.



Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Gelenke aktiv, also aus eigener Kraft zu bewegen, hilft Ihnen eine Pflegekraft dabei. Das nennt man dann „passive Bewegungen“.

Bestehen schon Kontrakturen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt und überlegen mit ihm, ob nicht eine regelmäßige Behandlung durch einen Physiotherapeuten angebracht ist, die eventuell durch eine begleitende Schmerztherapie unterstützt werden kann.

Fragen Sie bei der Physiotherapie nach geeigneten Hilfsmitteln, zum Beispiel Fußaktivstütze gegen Spitzfuß, Handexpander oder Gumminoppen-Bälle zum Grifftraining.



Kann die Lagerung Kontrakturen verhindern?

Nein. Als alleinige Maßnahme sind Lagerungen unzureichend, da die Gelenkbeweglichkeit dadurch nicht gefördert wird, ergänzende aktive oder passive Bewegungsübungen sind unverzichtbar.

Was können Sie tun?

Folgende Übungen können Sie alleine oder mit Unterstützung eines Angehörigen durchführen. Bitte nicht über die Schmerzgrenze hinaus durchführen!

- Füße kreisen, beugen, strecken
- Beine abspreizen und heranziehen, Knie strecken und beugen.
- Finger spreizen, eine Faust machen und wieder entspannen.
- Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke beugen, strecken und rotieren.
- Den Kopf nach links und rechts rotieren, nach oben und unten bewegen.



Eine Kontraktur kann meist nicht durch eine Operation geheilt werden. Ebenso gibt es keine Medikamente, die die Gelenke wieder beweglicher machen.

Risikofaktoren

- Bettlägerigkeit
- Lähmungen der Extremitäten
- Durchblutungsstörungen der Muskulatur
- Schmerzen
- Großflächige Vernarbungen