



Hand in Hand  
Pflegedienst  
Tagespflege



Informationsreihe

Nr. 4

# Kontrakturprophylaxe: Bewegung der Gelenke

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

**wir möchten, dass Sie auch im Alter körperlich aktiv und vital bleiben. Daher haben wir es uns mit dieser Informationsreihe zur Aufgabe gemacht, Ihnen eine gute Übersicht über wichtige Krankheiten und Gesundheitsrisiken im Alter zu geben, denn:**

**Wissen ist der erste Schritt zu einer wirksamen Prophylaxe.**

**Mit diesem Flyer möchten wir Sie über alles Wichtige zur Kontrakturprophylaxe informieren.**

## **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), die Sehnen und Bänder sowie 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 anderen Erkrankung ausbilden. Beispielsweise etwa dann, wenn Personen große Schmerzen haben und über Monate eine Schonhaltung einnehmen. 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.

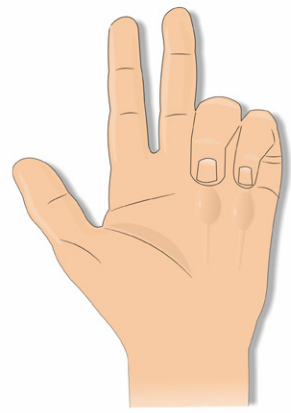
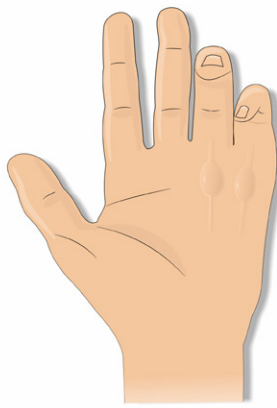
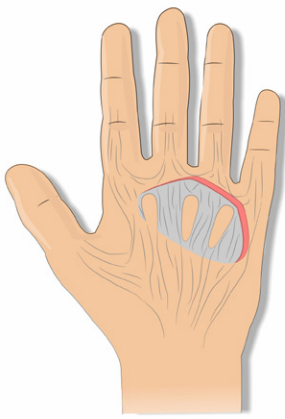
### **4. Was kann ich tun, um Kontrakturen zu vermeiden?**

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 Kontrakturrenprophylaxe ist der Erhalt der Beweglichkeit aller Gelenke durch u. a.

- ▶ Frühzeitige Mobilisation
- ▶ Bewegungsübungen
- ▶ Passives Durchbewegen der Gelenke
- ▶ Regelmäßiges Umdrehen im Bett

## **1. Gelenke bewegen**

Mindestens 3 x 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 verschiedene Positionen gebracht. Im festgelegten Intervall werden sie mal gebeugt, mal gestreckt und mal in einer neutralen Position gelagert, soweit dies keine Schmerzen verursacht.





# Hand in Hand Pflegedienst Tagespflege

## **Kontrakturprophylaxe: weitere Informationen für Sie**

**Zögern Sie bitte nicht, uns bei Fragen anzurufen oder uns eine E-Mail zu schreiben – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie:**

**Telefon: 06281 – 56 56 858 · E-Mail: [info@pflegehih.de](mailto:info@pflegehih.de)**

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Hausarztpraxis, bei Einrichtungen für Krankengymnastik und Ergotherapie sowie bei Ihrer Krankenkasse.

**Tipp: Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Sportgruppen in Ihrer Region!**

© 2023 Ambulanter Pflegedienst Hand in Hand GmbH  
Walldürner Straße 5 · 74722 Buchen (Odenwald)

Unerlaubte Verwendung, Weitergabe oder Vervielfältigung von Text, Grafiken oder Bildern sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung ausdrücklich untersagt.

Bildmaterial: Adobestock, Seite 1 © ZayNyi, Seite 3 © zinkevych, Seite 4 © plo, Seite 5 © ellepigrafca

[www.pflegehih.de](http://www.pflegehih.de)

