



BLEIBEN SIE BEWEGLICH

So beugen Sie Gelenksteifigkeit vor

Foto: ASB/B. Bechtloff

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Wer kennt das nicht? Schon nach einer längeren Autofahrt fühlen wir uns steif und möchten uns recken und strecken. Wie muss es da erst älteren, bettlägerigen Menschen gehen? Bei ihnen besteht die Gefahr, dass die Beweglichkeit der Gelenke durch das lange Liegen dauerhaft eingeschränkt wird. Das heißt, es kommt zu Kontrakturen. Bewegung ist das beste Mittel zur Vorbeugung von Kontrakturen. Oft sind es schon kleine Schritte, die dabei weiterhelfen.



Schon kleine Dehnübungen im Halsbereich können eine Erleichterung bewirken.

Foto: ASB/B. Bechtloff

Was ist eine Kontraktur?

„Eine Kontraktur ist eine bleibende Bewegungseinschränkung eines Gelenkes, die von Verkürzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder begleitet wird“, erklärt Annegret Heuschmid, Physiotherapeutin im Rehabilitations- und Therapiezentrum des ASB Ulm. Solche Verkürzungen entstehen, wenn Gelenke über einen längeren Zeitraum nicht bewegt werden. Im schlimmsten Fall kann es zu ihrer vollständigen Versteifung kommen. Im Gegensatz zu einer vorübergehenden Versteifung, etwa nach dem Tragen eines Gipses, die durch Training wieder geheilt werden kann, lassen sich bestehende Kontrakturen nicht mehr rückgängig machen.

Wer ist besonders gefährdet?

Gefährdet sind zunächst Patienten mit vorgeschädigten Gelenken, die unter entzündlichen Gelenkerkrankungen, wie z. B. Rheuma, Arthrose oder Gicht leiden. Außerdem können neurologische Erkrankungen wie etwa Multiple Sklerose oder Schlaganfall mit Lähmungen zu Gelenkversteifungen führen. Darüber hinaus besteht bei älteren bettlägerigen Menschen eine erhöhte Gefahr von Kontrakturen. Sie leiden oft unter dem sogenannten Spitzfuß, der häufigsten Kontrakturform bei Bettlägerigkeit. Er entsteht durch den Druck der Bettdecke auf die Füße. Betroffene können nur noch auf Zehenspitzen gehen und den Fuß beim Gehen nicht mehr abrollen. Auch chronische Schmerzen, die dazu führen, dass der Betroffene eine Schonhaltung einnimmt, können Gelenkversteifungen bewirken. Schließlich kann auch die psychische Verfassung an der Entstehung von Kontrakturen beteiligt sein. Denn Menschen mit einer Depression oder Demenz leiden meist unter Antriebslosigkeit, die wiederum zu Bewegungsarmut und damit zur Entstehung von Kontrakturen führen kann.

Was sind die Symptome?

Wenn Sie bemerken, dass sich Ihre Bewegungsmöglichkeiten einschränken, kann das auf eine Kontraktur hindeuten. Verschiedene Handbewegungen oder Tätigkeiten fallen Ihnen dann schwerer als sonst. Auch wenn gewohnte Haltungen, etwa in einem Sessel oder im Bett, unbequem werden, kann das ein Zeichen für eine solche Erkrankung sein. Häufig bemerken zuerst andere, zum Beispiel Angehörige, Veränderungen an der Haltung oder den Bewegungen der Betroffenen. Ihnen fällt vielleicht auf, dass die Extremitäten angewinkelt, hängen gelassen oder in ihrer Lage gar nicht mehr verändert



Mit einem Igelball lassen sich Hände und Füße trainieren.

Foto: ASB/R. Berg

werden. „Ist der Erkrankte bereits in therapeutischer Behandlung, können Schmerz und Widerstand bei der Bewegung durch einen Physiotherapeuten ein Anzeichen für eine Erkrankung sein“, erklärt Annegret Heuschmid.

Wie verhindert man eine Kontraktur?

Das A und O zur Vorbeugung von Kontrakturen ist Bewegung. Die einfachste und effektivste Art sich zu bewegen, sind die alltäglichen Verrichtungen. So hat man nach dem morgendlichen Aufstehen, Waschen, Kämmen und Anziehen sowie einem anschließenden Spaziergang schon viele Gelenke bewegt. Doch auch wer dies nicht mehr kann, sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten körperlich aktiv bleiben. Viele Bewegungsübungen können dabei helfen. Mindestens zweimal am Tag sollten alle Gelenke bewegt werden, alle Übungsdabei mehrfach wiederholt werden.

Fehlt die Kraft, sich selbstständig, das heißt aktiv, zu bewegen, können die Bewegungsübungen passiv, das heißt von einem Helfer, vorgenommen werden. Diese passiven Übungen können gut in die alltägliche Körperpflege oder andere Pflegetätigkeiten einbezogen werden, denn

beim Waschen der Arme und Beine oder beim An- und Ausziehen lassen sich viele Gelenke bewegen und strecken. „Um Fehler zu vermeiden, sollten Sie sich die Übungen von einem Physiotherapeuten zeigen lassen“, empfiehlt Annegret Heuschmid. „Es ist zum Beispiel wichtig, die jeweiligen Gliedmaßen mit beiden Händen oberhalb und unterhalb des betroffenen Gelenks zu greifen. Dann wird das Gelenk unter leichtem Zug in alle Richtungen, die es vorgibt, durchbewegt“, führt Heuschmid aus.

Spitzfußprophylaxe

Um einen Spitzfuß zu vermeiden, bieten sich spezielle Maßnahmen an. So ist es sinnvoll, im Liegen beide Füße aufzustellen und das Becken anzuheben oder beim Sitzen

TIPP Weitere Ratgeber finden Sie unter: www.MeinASB.de

auf dem Stuhl beide Fußflächen fest auf den Boden zu stellen. Damit das Gewicht der Bettdecke nicht auf den Füßen lastet, kann ein Deckenheber verwendet oder die Bettdecke über die Bettkante gelegt werden. Darüber hinaus ist es ratsam, durch ein Kissen, das zwischen dem Bettende und den Füßen platziert wird, die Füße in einem 90°-Winkel zu lagern.

Wichtig: die richtige Lagerung

Für alle Extremitäten gilt, dass sie im Sitzen oder im Liegen richtig gelagert werden müssen, um Kontrakturen zu vermeiden. So sollten Arme, Beine, Füße und Hände abwechselnd in allen physiologischen Stellungen gelagert werden. Das heißt, die gefährdeten Gelenke werden mal gebeugt, mal gestreckt und mal in einer mittleren Position abgelegt. Dabei sollte ein regelmäßiger Lagewechsel in individuellen Zeitabständen eingehalten werden.

Ziel aller Kontrakturenprophylaxen ist die Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit durch Bewegung. Es ist daher wichtig, dass gerade ältere Menschen so aktiv wie möglich bleiben. Sie als Angehöriger können diese Bemühungen wirkungsvoll unterstützen und mit zur Eigenaktivität anregen.

Britta Katt

ASB-Broschüre „Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“

Informationen rund um das Thema Kontrakturen finden Sie in der Broschüre „Beweglich bleiben – Gelenksteifigkeit verhindern“. Das Heft kann für Mitglieder kostenlos bestellt werden beim ASB-Bundesverband, Sülzburgstraße 140, in 50937 Köln oder per E-Mail unter: publikationen@asb.de.

