

**Chronische
Wunden –
ein kleiner
Ratgeber**

Wir helfen
hier und jetzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr Arzt hat bei Ihnen oder Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen eine chronische Wunde diagnostiziert. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie haben, den Wundverlauf positiv zu beeinflussen.

Was sind chronische Wunden?

Wenn eine Wunde vier bis zwölf Wochen nach ihrer Entstehung trotz fachgerechter Therapie noch vorhanden ist, spricht man von einer chronischen Wunde. Zu den häufigsten chronischen Wunden zählen:

- Ulcus cruris (offene Beine)
- Dekubitus (Druckgeschwür)
- Diabetisches Fußsyndrom (diabetische Fußwunden)

Ulcus cruris

Unter einem Ulcus cruris (Beingeschwür) versteht man eine schlecht heilende Wunde am Unterschenkel. Ursache ist eine Mangel durchblutung der betroffenen Stelle. Diese Wunde ist zunächst klein, kann aber im Laufe der Zeit größer werden.

Dekubitus

Ein Dekubitus (Druckgeschwür) entsteht durch einen permanenten Druck auf die Haut und die dadurch bedingte verminderte Durchblutung des Bereichs. Zunächst zeigt sich eine starke Rötung an der betroffenen Hautstelle. Innerhalb weniger Stunden kann dort ein kleiner Hautdefekt entstehen, der im schlimmsten Fall immer größer wird (s. ASB-Informationsbroschüre

„Dekubitus verhindern – Tipps für eine intakte Haut“).

Diabetisches Fußsyndrom

Das diabetische Fußsyndrom (diabetische Fußwunde) entsteht als Folge einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Im Verlauf dieser Krankheit kommt es häufig zu Schädigungen der Nerven oder zu Durchblutungsstörungen. Durch die Schädigung der Nervenbahnen bleiben Verletzungen am Fuß oft unbemerkt und können sich dadurch leicht entzünden und zu chronischen Wunden entwickeln. Durchblutungsstörungen treten häufig als Folge eines langfristig schlecht eingestellten Blutzuckerspiegels auf. Durch eine mangelhafte Durchblutung der Fußgefäße kommt es zur Unterversorgung der Zellen mit Sauerstoff bis hin zum Absterben des Gewebes. Außerdem heilen Wunden und Verletzungen an schlecht durchbluteten Körperregionen stark verzögert, was die Entstehung chronischer Wunden zusätzlich begünstigt.

Was ist ein Rezidiv?

Nach der Abheilung einer chronischen Wunde besteht die Gefahr, dass

Maßnahmen für einen positiven Wundverlauf

sich die Stelle neu entzündet. Denn das Narbengewebe ist empfindlich und kann viel schneller erneut verletzt werden als gesundes Gewebe. Entsteht eine bereits verheilte Wunde aufs Neue, so nennt man dies Rezidiv.

Bewegungsförderung

Wichtig für den Behandlungserfolg ist es, Ihre Herzfähigkeit zu aktivieren, um die Durchblutung zu fördern. Dies können Sie mit Geh- und

Bewegungsübungen erreichen. Insbesondere wenn Sie von einem Ulcus cruris betroffen sind, empfiehlt es sich, mehrmals täglich Übungen zur Aktivierung des Blutflusses durchzuführen. Dazu können Sie zum Beispiel die Füße auf- und abbewegen oder die Fußgelenke rotieren.

Sollten Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sein oder bei den Übungen Schmerzen haben, kann Ihnen ein Physiotherapeut Unterstützung bieten. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Verwenden Sie Schuhe, in denen Sie sicher und druckfrei stehen und laufen können. Bei Dekubitalgeschwüren achten Sie auf eine regelmäßige Druckentlastung oder Freilagerung des Wundbereiches (z. B. durch verschiedene Lagerungen, auch Mikrolagerung sowie druckentlastende Matratzen).

Beim diabetischen Fußsyndrom ist die Druckentlastung ebenfalls entscheidend. Nutzen Sie bei Bedarf für längere Gehstrecken einen Rollator oder einen Rollstuhl.





Ernährung

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (am Tag rund 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht, sofern ärztlich erlaubt). So wird der Stoffwechsel angeregt, und Giftstoffe werden schneller abtransportiert.

Essen Sie gesund und abwechslungsreich. Achten Sie auf vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit eine zusätzliche Eiweißportion zu sich (z. B. Quark, Milch, Joghurt). Für Diabetiker ist ein optimaler Blutzuckerspiegel die wichtigste Voraussetzung für die Wundheilung. Lassen Sie sich gegebenenfalls

von Ihrem Haus- oder Facharzt hinsichtlich einer Ernährungsumstellung beraten. Weitere Informationen und Tipps zur Ernährung können Sie der ASB-Informationsbroschüre „Essen und Trinken – auch im Alter ein Genuss“ entnehmen.

Hautschutz/Hautpflege

Nehmen Sie Ihren Verband nicht selbstständig ab und vermeiden Sie es, in der Wundumgebung an der Haut zu kratzen oder die Wunde in irgendeiner Weise zu manipulieren. Insbesondere das kontinuierliche Tragen von Kompressionsverbänden ist bei einem offenen Bein die wichtigste Maßnahme auf dem Weg zur Heilung und auch zur Vermeidung von neuen Wunden.

Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht an der Wunde scheuert und kein Schmutz hineingelangt. Um die Entstehung neuer Wunden zu verhindern, sollten Sie auf eine geeignete Hautpflege achten. Halten Sie Ihre Haut geschmeidig und vermeiden Sie Druck und Verletzungen. Besonders geeignet sind Hautpflegeprodukte auf Wasser-in-Öl-Basis, gegebenenfalls mit Feuchthaltefaktoren wie Urea.

»Krankenkassen zahlen meist professionelle Fußpflege«



Vorbeugende Maßnahmen für den „diabetischen Fuß“

Überprüfen Sie täglich Ihre Füße und Fußsohlen auf Verletzungen, insbesondere nach einem längeren Spaziergang oder einer Wanderung. Ein Handspiegel kann dabei unterstützend helfen. Zeigen Sie Ihrem Arzt auch kleinste Veränderungen an den Füßen. Je früher eine Behandlung einsetzt, umso größer sind die Chancen, dauerhafte Schäden zu vermeiden.

Waschen Sie Ihre Füße regelmäßig, aber nicht länger als drei Minuten, damit die Haut nicht aufweicht. Nehmen Sie zur Fußwäsche nur lauwarmes Wasser. Trocknen Sie Ihre Füße vor allem zwischen den Zehen stets sehr sorgfältig ab. Cremen Sie Fußsohlen und Fersen mit einer harnstoffhaltigen Lotion ein, um Risse zu vermeiden.

Verwenden Sie keine Schere, Nagelzwickler oder Raspeln und schneiden Sie Ihre Fußnägel nicht, sondern gehen Sie möglichst zu einem Fußpfleger/Podologen. Tragen Sie nach Möglichkeit helle Strümpfe und Socken aus Naturfasern ohne Gummiband, um Ihre Füße warm und trocken zu halten. Gehen Sie zweimal jährlich zur ärztlichen Fußkontrolle.

Bei einem Diabetes mellitus und dadurch hervorgerufenen Wunden oder Beschwerden wird eine professionelle Fußpflege durch einen zugelassenen Podologen in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Ihr behandelnder Arzt muss Ihnen dafür nur eine Verordnung ausstellen.

Weitere Empfehlungen

Weiterhin können Sie die Wundheilung durch folgende Maßnahmen positiv beeinflussen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Raucherentwöhnung
- gute Blutzuckereinstellung bei Diabetikern

Behandlungsmöglichkeiten bei Schmerzen

- Sprechen Sie Ihren Arzt an, damit er eine optimale Therapie zur Schmerzlinderung einleiten kann.
- Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Druck auf die Wunde ausüben könnten.
- Beobachten Sie, durch welches Verhalten die Wunde weniger oder mehr schmerzt (z. B. durch Bewegung, Hochlegen der Beine).

Eine vom Arzt verordnete Behandlungsmaßnahme kann auch Schmerzen verursachen. Fragen Sie Ihren Arzt, wie diese gelindert werden können.

Weitere Informationen zur Vermeidung und zum Umgang mit Schmerzen können Sie der ASB-Informationsschüre „Chronische Schmerzen lindern und vermeiden“ entnehmen.

Bei Fragen steht Ihnen Ihr ASB-Pflegedienst gerne zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an!

Weiterführende Hinweise

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (2016): Chronische Schmerzen lindern und vermeiden. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (2016): Essen und Trinken – auch im Alter ein Genuss. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (2015): Dekubitus verhindern – Tipps für eine intakte Haut. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2015): Expertenstandard Pflege von Menschen mit chronischen Wunden:
1. Aktualisierung. Osnabrück

Die Broschüren aus der Reihe “Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen” können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Publikationsversand
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337
E-Mail: publikationen@asb.de

**Jetzt Mitglied werden
oder spenden!**

ASB-Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88
BIC BFSWDE33XXX

**Kostenlose
Mitgliederhotline**
(0800) 2 72 22 55
(gebührenfrei)

www.asb.de

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0
Fax: (0221) 4 76 05-288
E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
[facebook.com/asb.de](https://www.facebook.com/asb.de)

Konzeption und Text:

Die Broschüre basiert auf einem
Konzept des ASB-Landesverbandes
Hessen e.V.

An der überarbeiteten
Version wirkten mit:

Ursula Ott, Referentin Ambulante
Dienste für Senioren und Behinderte,
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und
Projektmanagement, ASB Ambulante
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent für
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

Redaktionelle Bearbeitung:

Astrid Königstein, Presse- und Öffent-
lichkeitsarbeit, ASB-Bundesverband

Layout:

Absolut Office, 53721 Siegburg

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH,
50858 Köln

Fotos:

ASB/F. Zanettini (Titelfoto),
ASB/R. Berg (S. 4),
Bilderbox (S. 5),
Canesten (S. 6)

Stand: April 2016

Überreicht durch:

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund