



# 2-2

KONTRAKTURPROPHYLAXE

# HANDOUT KOMPAKT

 HENSELEIT+

PROPHYLAXEN



## Kontrakturen- prophylaxe

Foto: meen\_na, getty images

## ERFAHREN SIE HIER:

**Wie entsteht eine  
Kontraktur und wie  
kann man vorbeugen?**

## KONTRAKTURPROPHYLAXE

### Definition

Eine Kontraktur (lat. contrahere = zusammenziehen) ist die Versteifung und Fehlstellung eines Gelenkes mit einer sich daraus ergebenden Bewegungseinschränkung.

### Wodurch kann eine Kontraktur entstehen?

Sie kann entstehen als Folge von Muskel- und Sehnenverkürzungen, gelenkerstörenden Prozessen (Arthrosen) und Schrumpfung der Gelenkkapseln wegen fehlender Bewegung oder falscher Lagerung.

### Welche Personen sind besonders gefährdet eine Kontraktur zu bekommen?

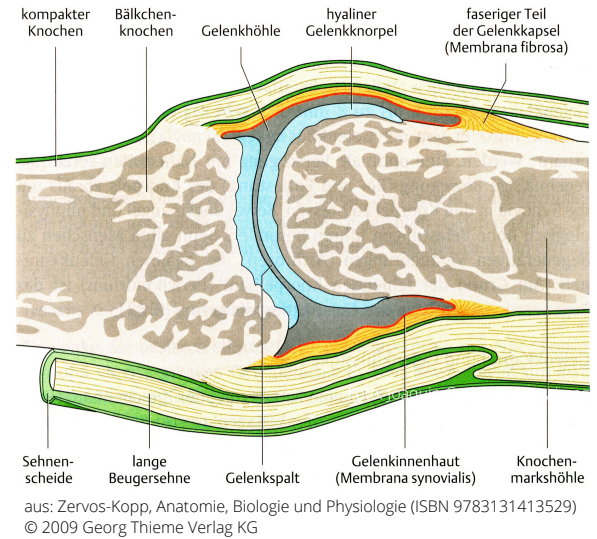
- ältere Menschen mit Bewegungsmangel wegen z.B. Bettlägerigkeit
- Personen mit degenerativen (Abnutzung) und akut-entzündlichen Gelenkerkrankungen
- Personen mit Nervenlähmungen, wie z.B.: Halbseitenlähmung nach einem Schlaganfall
- Personen mit der Parkinson Erkrankung wegen des erhöhten Widerstandes der Bewegungsabläufe (Rigor)



Foto: Wavebreakmedia, getty images

## Aufbau eines Gelenkes

- Ein Gelenk besteht aus mindestens zwei von Knorpel überzogenen Knochenenden / Gelenkflächen
- dem Gelenkkopf und der Gelenkpfanne
- Diese werden von der bindegewebigen Gelenkkapsel überzogen und zusammengehalten.
- Die Gelenkkapsel wird durch Gelenkbänder verstärkt.
- Zwischen dem Gelenkkopf und der Gelenkpfanne befindet sich der Gelenkspalt
- Durch den Kapselüberzug wird eine Gelenkhöhle gebildet, die mit einer Gelenkinnenhaut (Membrana synovialis) ausgekleidet ist.
- Die Synovialmembran sondert eine zähflüssige Gelenkschmiere (Synovia) ab, welche die Gelenkhöhle ausfüllt.
- Die Funktionen der Synovia sind u.a. Ernährung und bessere Gleitfähigkeit des Gelenkes



## Ursachen für Kontrakturen

- Immobilität
- Bettlägerigkeit
- Inaktivität
- Lähmungen
- Schonhaltung
- Großflächige Narben

## Kontrakturarten

- Beugekontraktur
- Streckkontraktur
- Abduktionskontraktur
- Adduktionskontraktur
- Spitzfuß (Kontraktur des oberen Sprunggelenks in Streckstellung des Fußes (Plantarflexion))

## Kontrakturarten nach Gewebsschädigung

Kontrakturen werden nach ihrer Ursache und Entstehung unterschieden:

- Ontogenetische Kontraktur: Die Kontraktur ist angeboren
- Neurogene Kontraktur: Die Kontraktur wird durch Nervenschädigungen verursacht
- Dologene Kontraktur: Ursache sind Schmerzen mit einnehmender Schonhaltung
- Dermatogene Kontraktur: Die Kontraktur entsteht durch eine Zusammenziehung der Haut
- Arthrogene Kontraktur: Eine auf das Gelenk bezogene Kontraktur, z.B. bei Rheuma
- Tendomyogene Kontraktur: Die Gelenksteife wird durch eine Schrumpfung der Sehnen verursacht
- Psychogene Kontraktur: Der Betroffene bewegt bewusst oder unbewusst ein Gelenk nicht. Ursache kann beispielsweise ein traumatisches Erlebnis sein.
- Fasziogene Kontrakturen: durch Entzündungen, Verletzungen oder Ruhigstellung
- Lagerungsdeformität: Die Kontraktur entsteht durch eine nicht fachgerecht durchgeführte Lagerung

### **Bewegungsstatus erheben**

- Schürzengriff
- Nackengriff
- Funktionsgriff Hand-Schulter
- Ellenbogengelenk
- Faustschluss
- Daumen Opposition
- Funktionstest Kniegelenk
- Funktionstest der Hüftgelenke
- Funktionstest Fuß
- Funktionstest an Wirbelsäule und Rumpf
- Haltungstest
- Hand-Fuß-Kontakt

Oder Funktionstest „Neutral-0-Methode“ von Debrunner

### **Ziel der Kontrakturprophylaxe**

Das Ziel der Kontrakturprophylaxe ist einer drohenden Versteifung entgegen zu wirken.

### **Maßnahmen zur Vermeidung von Kontrakturen:**

Bewegungsübungen

#### Aktive Übungen:

werden vom Patienten selbständig durchgeführt, evtl. benötigt der Patient eine Aufforderung und /oder Anleitung zur Durchführung

#### Aktiv-passive Übungen

werden vom Patienten durchgeführt, wobei der Patient eine Unterstützung durch die Pflegeperson erfährt, die ihm z.B. die Schwere der Extremität abnimmt oder hilft, einen vollständigen Bewegungsausschlag zu erreichen. Indikation: Patienten, deren Herz-Kreislaufsystem und / oder Bewegungsapparat beansprucht ist

#### Passive Übungen

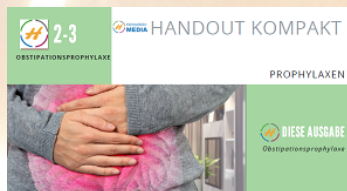
werden vom Pflegepersonal am Patienten durchgeführt

Indikation: Bewusstlose, Gelähmte oder stark geschwächte Patienten. Passive Bewegungsübungen werden auch zur Vorbereitung aktiver Übungen nach langer Ruhigstellung einzelner Körperteile durchgeführt



Foto: iStock-1053986724

## WEITERE THEMEN BEISPIELE:



Obstipation



Pneumonie



Thrombose



Intertrigo



Sturzprophylaxe



Ernährung



Sie haben weitere Fragen  
oder wünschen eine  
Pflegeberatung?

Tel.: 030 / 224 774 27  
kontakt@henseleit-plus.de  
www.henseleit-plus.de

Alle Rechte der von HENSELEIT+ zur Verfügung gestellten Unterlagen oder Teilen davon, behalten wir uns vor, auch die der Übersetzung des Nachdrucks und der Vervielfältigung, sofern keine anderen Angaben gemacht werden. Kein Teil der Unterlagen darf ohne schriftliche Genehmigung von HENSELEIT+ oder der entsprechenden Verfasser, in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Verfahren), insbesondere unter Verwendung elektronischer Systeme, verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder zur öffentlichen Wiedergabe benutzt werden.