Humanika
Leben, wie ich bin



INFOBLATT KONTRAKTUR

1 DEFINITION

Eine Kontraktur bezeichnet die Verkürzung oder Schrumpfung von Geweben wie Muskeln oder Sehnen. Diese Kontraktionen können reversibel oder irreversibel sein und führen zu Bewegungseinschränkungen oder Fehlstellungen in benachbarten Gelenken.

2 RISIKOFAKTOREN

Eine Vielzahl von Ursachen kann zu Kontrakturen führen, darunter:

- Muskelabbau aufgrund von Bewegungsmangel
- Ungünstige Lagerung
- Langzeitige Ruhigstellung durch Fixations-, Gips- oder Streckverbände
- Mangelnde Blutversorgung der Muskulatur aufgrund von Durchblutungsstörungen
- Nervenschädigungen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall
- Querschnittslähmung oder Rückenmarksverletzungen
- Neurologische Erkrankungen wie Parkinson

Wenn Kohlenhydrate („Zucker“) durch den Magen aufgenommen werden, steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Bauchspeicheldrüse reagiert daraufhin, indem sie Insulin ausschüttet. Dieses Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der die Zellen öffnet, damit sie den Zucker aufnehmen und daraus Energie gewinnen können.

3 ANZEICHEN

- Einnehmen einer Schonhaltung
- Zwangshaltung von Gelenken
- schmerzbedingte Bewegungseinschränkungen
- Bewegungsablauf ist unharmonisch

4 FORMEN

Beugekontraktur: Bei dieser Form verkürzt sich die Muskulatur auf der Beugeseite, was die Streckung der Extremität behindert. Dies betrifft besonders die Knie- und Hüftgelenke.

Streckkontraktur: Hierbei ist das Gelenk in gestreckter Position steif, was weitere Beugung verhindert, wie es beispielsweise beim Spitzfuß der Fall ist.

Rotationskontraktur: Diese tritt aufgrund einer Verdrehung des Gelenkes auf.

5 WIE KANN EINE KONTRAKTION VERMIEDEN WERDEN?

Aktive Bewegungsübungen:

Füße: Kreisen, Beugen und Strecken
Beine: Anziehen und Abspreizen
Hand-, Schulter- und Ellenbogengelenk: Beugen, Strecken und Drehen

Wenn die Bewegungsübungen nicht eigenständig durchgeführt werden können, kann dies durch einen Physiotherapeuten oder eine entsprechend geschulte Person passiv unterstützt werden. Besonders Laien haben sich hierbeian der individuellen Schmerzgrenze des zu Bewegenden zu orientieren!

6 WER GEFÄHRDET IST

Hier sind verschiedene Gruppen von Personen aufgeführt, die besondere Bedürfnisse haben:

Menschen in reduziertem Allgemeinzustand:

- Mit Antriebsarmut
- Bewusstlosigkeit
- Fixierung
- Langzeiterkrankte
- Ältere Menschen

Menschen nach Operationen:

- Mit Bewegungseinschränkungen
- Durch falsche Lagerung
- Aufgrund schmerzhafter Bewegungsabläufe, die zu einer
- Schonhaltung führen

Patienten mit:

- Gips-, Streck- oder Schienenverbänden
- Nerven- oder Querschnittslähmungen
- Narben infolge von Verbrennungen oder Verletzungen (Narben haben tendenziell zu Schrumpfungen)
- Degenerativen oder entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Rheumatismus oder Arthrose
- Unfallbedingten Verletzungen in der Nähe von Gelenken

FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!



FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika