



Merkblatt für pflegende Angehörige

Vermeidung von Gelenkerkrankungen

Tips zur Pflege:

Sinnvoll ist den Pflegebedürftigen die Dinge alleine tun zu lassen die er noch kann, denn jede Bewegung fördert die Beweglichkeit!

Folgende Bewegungsübungen fördern die Erhaltung der Beweglichkeit:

- ⇒ **Finger: Zur Faust bilden und wieder öffnen**
- ⇒ **Handgelenk: kreisen**
- ⇒ **Ellenbogen: Unterarm anziehen und ausstrecken**
- ⇒ **Schulter: mal vorwärts, mal rückwärts kreisen; Arm mal vor dem Körper dann neben dem Körper, über den Kopf heben**
- ⇒ **Kopf: nicken, nach rechts und links drehen, einen Halbkreis nach vorne oder hinten machen**
- ⇒ **Zehen: krallen und strecken**
- ⇒ **Sprunggelenk: kreisen, strecken, beugen**
- ⇒ **Hüfte: strecken und beugen, mit dem Oberschenkel einen Kreis Beschreiben**

Bei Pflegebedürftigen, die das Bett nicht mehr verlassen, empfehlen sich neben den Bewegungsübungen auch spezielle Lagerungen. Jedes Gelenk sollte nach Möglichkeit mal gestreckt und mal gebeugt gelagert werden.

Dies ist auch bei Lagerungen im Rahmen der Vermeidung von Druckgeschwüren möglich.

Es sollten außerdem alle Möglichkeiten genutzt werden, die den Pflegebedürftigen animieren, sich selber zu bewegen z. B. weicher Ball für Greifübungen, Tennisball im Schlauchverband am Fußende zur Bewegung der Füße usw.. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Vermeidung von Gelenkerkrankungen

Erläuterungen

Gelenkerkrankungen ziehen oft dauerhafte Bewegungs- und Funktionseinschränkungen bedingt durch die Verkürzung von Bändern, Sehnen, Muskeln und der Gelenkkapsel des betroffenen Gelenks nach sich. Gefährdet sind alle Menschen mit Ruhigstellungen z. B. in Gips, mit Schonhaltungen aufgrund von Schmerzen, mit Lähmungen oder Spastiken, mit Verbrennungen im Gelenkbereich.

Eine Sonderform ist der so genannte Spitzfuß, der bei bettlägerigen Menschen auftritt. Durch den Druck der Bettdecke auf die Zehen und der Fehlhaltung der Sprunggelenke bei Bettlägerigkeit befindet sich der Fuß in einer Streckstellung. Hier muß mit Hilfe eines aufgeschnittenen Kartons oder einem speziellen Gestell aus dem Fachhandel der Druck der Bettdecke auf die Füße reduziert werden, so daß die Decke nicht mehr auf den Füßen des Betroffenen ruht, sondern auf dem Karton oder dem Gestell.

Ziele der genannten Bewegungsübungen sind die Erhaltung der Beweglichkeit und der normalen Stellung eines jeden Gelenks.

Die Übungen sollten 3 mal am Tag mit jeweils 10 Bewegungen pro Gelenk durchgeführt werden. Sie können in Form von aktiven Übungen durch den Pflegebedürftigen selber, assistiv, also mit Unterstützung durch die Pflegekraft oder passiv, d. h. die Übungen werden durch die Pflegekraft ausgeführt, durchgeführt werden.

Sind Physiotherapeuten im Einsatz, empfiehlt es sich, die Übungen mit diesen abzusprechen.

Die Übungen können in den Pflege- /Tagesablauf integriert werden.

Ist die Bewegung schmerzhaft, ist mit dem Arzt Rücksprache zu halten, ob nicht vor den Übungen ggf. eine Schmerzmittelgabe sinnvoll ist.

Bei Entzündungen können kühlende Auflagen auf den Gelenken die Schmerzen reduzieren. Verhärtetes Gewebe kann mit wärmenden Umschlägen, Massagen oder Streichungen gelockert werden.

Bei Pflegebedürftigen, die teilmobil sind, ist diese Ressource zu nutzen. Dies schließt auch das Üben des Umgangs mit geeigneten Hilfsmitteln zu Bewegung ein.

Bei Fragen zu den einzelnen Bewegungsübungen oder zu geeigneten Hilfsmitteln für Ihren Angehörigen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Zu folgenden weiteren Themen liegen Merkblätter vor:

- **Dekubitus/ Lagerung**
- **Exsikkose (Flüssigkeitsmangel)**
- **Rückenschonende Arbeitsweise**
- **Atemübungen**
- **Essen anreichern/ Aspirationsprophylaxe**
- **Gestaltung des Krankenzimmers**
- **Umgang mit Schmerz**
- **Umgang mit verwirrten Patienten**
- **Vermeidung von Stürzen**
- **Vermeidung v. Mangelernährung**
- **Umgang mit Schwerstkranken**
- **Umgang mit Inkontinenten**

Weitere Fragen zu allen Themen der Krankenpflege beantworten wir Ihnen gern. Rufen Sie uns an:



CHRISTOPHERUS
Pflegedienste

Christopherus Pflegedienste Essen
Laubenhof 9
45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31
Christopherus Pflegedienste Leverkusen
Am Gesundheitspark 4
51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20
Christopherus Pflegedienste Bochum
Bergwerkstr. 18
44795 Bochum Tel.: 0234/4526535