

## Weitere vorbeugende Maßnahmen

### Was können Sie tun?

„Wer rastet, der rostet“ – auch im Alter ist Bewegung wichtig, um Gelenkversteifungen zu vermeiden.

- **Tägliche Bewegung:** Versuchen Sie, sich mindestens einmal täglich bewusst zu bewegen, auch kleine Bewegungen helfen.
- **Fingerbewegungen:** Bewegen Sie Ihre Hände und Finger regelmäßig, um die Gelenke geschmeidig zu halten.
- **Beinbewegungen:** Strecken und beugen Sie Ihre Beine, um die Flexibilität der Kniegelenke zu fördern.
- **Aktives Umlagern:** Bei jedem Umlagern sollten alle Gelenke aktiv oder passiv bewegt werden.
- **„Natürliche“ Prophylaxe:** Setzen Sie sich so, dass Ihre Füße den Boden berühren, um die Gelenke zu entlasten.

**Achtung:** Bewegungsübungen nur bis zur Schmerzgrenze - Überlastung vermeiden!



Weitere Beratungsbroschüren erhalten Sie über unser Service-Center oder über [www.bhd-pflegenetzwerk.de](http://www.bhd-pflegenetzwerk.de)

Auch auf Instagram und Facebook sind wir aktiv!



Pflegedienst

### Wir sind für Sie da!

Unsere erfahrenen Pflegefachkräfte beraten Sie zu passenden Hilfsmitteln und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Plan zur Vorbeugung von Kontrakturen.

### Unsere Standorte:

Neben unserem Hauptsitz im Pflegezentrum am Overhagenweg 4 in Coesfeld sind wir auch an weiteren Standorten in Coesfeld, Lette, Dülmen, Lüdinghausen und Gescher im gesamten Kreisgebiet für Sie im Einsatz.

### So erreichen Sie uns:

Service-Center  
Overhagenweg 4  
48653 Coesfeld  
02541 - 84461-10  
[service-center@bhd-coesfeld.de](mailto:service-center@bhd-coesfeld.de)  
[www.bhd-pflegenetzwerk.de](http://www.bhd-pflegenetzwerk.de)

### Öffnungszeiten:

Telefonisch erreichen Sie unser Service-Center von Montag - Freitag zwischen 08:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 16:30 Uhr



## GUT ZU WISSEN:

## Kontrakturen



Pflegedienst

## KONTRAKTUREN

Kontrakturen sind schmerzhafte Gelenkversteifungen, die durch Bewegungsmangel oder Erkrankungen entstehen und die Beweglichkeit einschränken.

### Ursachen und Folgen von Kontrakturen!

Wenn ein Gelenk gesund ist, können Sie den gesamten Bewegungsumfang nutzen.

Verschiedene Erkrankungen oder Unfälle können Gelenke so weit schädigen, dass diese nur noch eingeschränkt beweglich sind.

Häufige Auslöser sind ein Knochenbruch, ein Schlaganfall oder Verbrennungen mit Narbenbildung.

Werden Gelenke über längere Zeit nicht ausreichend bewegt, bilden sich Muskeln, Sehnen und Bänder zurück.

#### Die Folge: Das Gelenk versteift dauerhaft.

Solche Kontrakturen lassen sich weder aktiv noch passiv bewegen – oft verändern sich dabei auch die äußere Form der Gliedmaßen. Hände, Füße oder Schultern können verdreht oder verformt erscheinen.

## GEFAHREN ERKENNEN

### Wer ist besonders gefährdet?

Kontrakturen treten häufig bei älteren Menschen auf – besonders bei Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Gicht oder Arthrose. Auch Muskelkrankheiten, Verletzungen von Sehnen oder Bändern sowie eine längere Ruhigstellung erhöhen das Risiko. Besonders gefährdet sind immobile Personen – etwa nach einem Schlaganfall, bei starker Pflegebedürftigkeit oder im Koma.

#### Weitere Risikofaktoren:

- **Langes Liegen oder Sitzen:** Krankheit oder Pflegebedürftigkeit führen zu Bewegungsmangel und erhöhen das Risiko für steife Gelenke.
- **Vergesslichkeit oder Demenz:** Betroffene erinnern sich oft nicht mehr an Bewegungsabläufe, was zu weniger Nutzung bestimmter Körperteile führt.
- **Schmerzen beim Bewegen:** Eine Schonhaltung aus Angst vor Schmerzen kann Gelenkversteifungen fördern.
- **Falsche Lagerung in Bett/Rollstuhl:** Unzureichende Unterstützung von Armen oder Beinen begünstigt Verformungen.



Tägliche Bewegung  
verhindert  
Gelenkversteifungen.

## GEFAHREN ERKENNEN

### Woran erkenne ich Kontrakturenbildung?

- **Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit:** Bestimmte Handbewegungen oder Tätigkeiten werden zunehmend schwieriger, wie z. B. das Greifen oder das Beugen von Gelenken.
- **Unbequeme Haltungen:** Vertraute Positionen im Sessel oder Bett werden unangenehm, was dazu führt, dass Sie sich in ungewöhnliche Positionen begeben, um Schmerzen zu vermeiden.
- **Veränderte Körperhaltung:** Häufig bemerken andere Personen Veränderungen in Ihrer Haltung oder Bewegung, z. B. eine verkrampte oder steife Körperhaltung.
- **Schmerzen bei Bewegung:** Schmerzen in bestimmten Gelenken oder Muskeln können ein frühes Zeichen für eine beginnende Kontraktur sein.



Sie haben Fragen?  
Sprechen Sie uns an!