

## Checkliste

- » Frühmobilisation ist die beste Prophylaxe (Vorbeugung)
- » Bewegungsübungen können aktiv, passiv oder assistierend durchgeführt werden
- » Bewegungsübungen sollten mit der ärztlich angeordneten Krankengymnastik abgestimmt werden
- » Bewegungsübungen sollten in den Tagesablauf integriert werden, um dabei die Eigenaktivität zu fördern
- » Lagerung erfolgt in physiologischer Mittelstellung der Gelenke, ein regelmäßiger Wechsel der Lagerung ist erforderlich
- » Niemals gegen Widerstände in Gelenken oder Muskulatur vorgehen; Schmerzgrenzen beachten
- » Notwendige Hilfsmittel besorgen und einsetzen
- » Überforderung vermeiden

Falls Sie eine weitere bzw. ausführlichere Beratung benötigen, freuen wir uns auf Ihren Anruf.

## Wir informieren Sie weiter!

Sie möchten mehr über unsere Tagespflege, den haushaltsnahen Dienstleistungen oder aber unserem Hausmeisterservice für Senioren erfahren?

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf. Wir beraten Sie kompetent und ausführlich zu allen Themen, die Ihnen am Herzen liegen.



Lebensfreude – Die Tagespflege  
Pastor-Schmitz-Straße 26  
46485 Wesel

Tel: 0281.948689.09  
Fax: 0281.948689.10

Internet: [www.lebensfreude-tagespflege.de](http://www.lebensfreude-tagespflege.de)  
E-Mail: [info@lebensfreude-tagespflege.de](mailto:info@lebensfreude-tagespflege.de)

### Unsere Kooperationspartner



Lebensfreude – Die Tagespflege informiert über

## Kontrakturen

**Immer in Bewegung bleiben!  
Denn wer rastet, der rostet ...**

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
**0281.948689.09**



Lebensfreude – Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad) e.V.

Lebensfreude & Haushaltsnahe Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt.  
© Lebensfreude – Die Tagespflege

## Wer rastet der rostet ...

...wie wahr! Leichte Einschränkungen in der Beweglichkeit haben häufig mit der Zeit stärkere Einschränkungen zur Folge. In der Fachsprache nennt man dies „Kontrakturen“. Durch mangelnde Bewegung in einem bewegungseingeschränkten Gelenk kommt es zu Verkürzungen von Muskeln und Sehnen, die die Beweglichkeit weiter einschränken. Am Ende ist das Gelenk steif.

## Was können Sie dagegen tun?

Bewegung ist das A und O. Jede Bewegung, auch die kleinste, hilft gegen eine weitere Bewegungseinschränkung. Ob Sie die Bewegungen im Sitzen, Liegen oder Stehen durchführen, ist dabei einerlei. Bewegen Sie auch eingeschränkte Gelenke – insbesondere diese – mehrmals am Tag in alle Richtungen (außer, Ihr Arzt hat Ihnen die Bewegung untersagt). Hilfreich ist oft, dies mit anderen Tätigkeiten zu verknüpfen, damit man die Übungen nicht vergisst. Nehmen Sie sich beispielsweise vor, jeden Tag, während Sie z.B. die Tagesschau sehen, Ihre Gelenke zu bewegen.

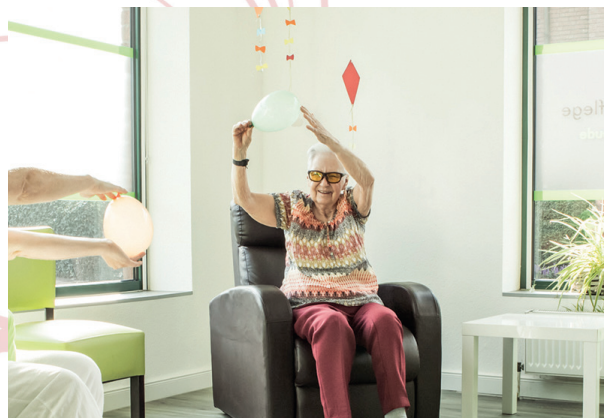
## Schmerzende Gelenke?

Auch schmerzende Gelenke sollten bewegt werden, denn sie sind besonders kontrakturgefährdet.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Einnahme von Schmerzmitteln oder die Verwendung schmerzlindernder Salben, insbesondere vor der Bewegung, sinnvoll wäre. Häufig ermöglichen Kälte oder Wärme eine bessere Beweglichkeit. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft.

## Welche weiteren hilfen gibt es?

In vielen Fällen ist eine qualifizierte Anleitung zu Bewegungsübungen durch einen Physiotherapeuten hilfreich. Des Weiteren gibt es inzwischen viele Hilfsmittel, die helfen, eine Bewegungseinschränkung zu kompensieren und eine bessere Beweglichkeit zu ermöglichen. Auskunft darüber erhalten Sie in Sanitätshäusern oder von Ihrem Hausarzt.



## Ein Wort an die Angehörigen

Wenn Ihr Angehöriger von Bewegungseinschränkungen betroffen ist, benötigt er Ihre Hilfe. Diese Hilfe besteht jedoch häufig nicht darin, ihm alle Bewegung abzunehmen, denn dies führt zu weiterer Bewegungseinschränkung.

Ermutigen Sie dazu, Ihrem Angehörigen noch mögliche Bewegungen selbst auszuführen. Motivieren Sie ihn zu Bewegungsübungen und unterstützen Sie ihn gegebenenfalls dabei.

**Unterstützend können auch Massagen zur Durchblutungsförderung und zur Lösung von Muskelverspannungen sein.**

**Kontrakturen reduzieren die Lebensqualität und ziehen bei einem Extremfall eine Pflegebedürftigkeit nach sich.**

