



**Durchbewegen der unteren Extremität zur  
Kontrakturenprophylaxe**

## Herzlich willkommen zur Schulung!

**Thema:** Durchbewegen der unteren Extremität zur Kontrakturenprophylaxe

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Ziel:** Durchführung einer umfassenden und fachlich korrekten Kontrakturenprophylaxe der unteren Extremität

## Inhalt:

- 1 Fallbeispiel
- 2 Fachwissen
- 3 Material und Vorbereitung
- 4 Handlungsanleitung
- 5 Worauf Sie achten müssen
- 6 Tipps und Tricks
- 7 Mögliche Komplikationen
- 8 Fragen zur Wiederholung

# 1 Fallbeispiel

## Franz Schrank

- ◆ 60-jähriger Pflegekunde, der in der häuslichen Umgebung lebt
- ◆ **Multiple Sklerose** seit zehn Jahren
- ◆ Vor drei Wochen erneuter Schub mit **Sensibilitätsstörungen, spastischer Lähmung der Beine** und großen **Einschränkungen beim Gehen**
- ◆ Hohe Motivation und großer Wunsch des Pflegekunden, seine Mobilität zu erhalten bzw. zu verbessern

### **Mobilität ist ein menschliches Grundbedürfnis**

Körperliche Mobilität ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis und Voraussetzung für ein unabhängiges Leben.

### **Zum Bewegungsapparat gehören**

- ◆ Skelett mit Gelenken
- ◆ Muskeln, Sehnen, Bänder
- ◆ Periphere Nerven
- ◆ Zentrales Nervensystem

### Einschätzen von Bewegung: die Bewegungsanamnese

Bei der **Einschätzung von Bewegung** müssen verschiedene **Kriterien** beurteilt und in der Pflegeanamnese dokumentiert werden:

- ◆ Gleichgewichtsfähigkeit
- ◆ Körperhaltung
- ◆ Gang und Gangsicherheit
- ◆ Beweglichkeit im Allgemeinen und Beweglichkeit der einzelnen Gelenke.

### Kontrakturen

#### Definition Kontraktur

Funktions- und Bewegungseinschränkung eines Gelenks, die durch

- Verkürzung von Muskeln, Sehnen, Bändern,
- Schrumpfung der Gelenkkapsel,
- Verwachsung der Gelenkflächen

bedingt ist.

### Kontrakturen

#### Symptome

- ◆ Zwangshaltung
- ◆ Einschränkung bei aktiver und passiver Bewegung
- ◆ Schmerzen bei Bewegung im betroffenen Gelenk
- ◆ Unharmonischer Bewegungsablauf
- ◆ Es sind nicht mehr alle Bewegungsgrade eines Gelenks möglich, der Bewegungsausschlag kann reduziert sein
- ◆ Sichtbare Muskelatrophie



### Kontrakturen

#### Ursachen für Kontrakturen

- ◆ Myogen bedingte Kontrakturen
- ◆ Neurogen bedingte Kontrakturen
- ◆ Arthrogen bedingte Kontrakturen
- ◆ Faszio-gen bedingte Kontrakturen
- ◆ Dermatogen bedingte Kontrakturen
- ◆ Psychogen bedingte Kontrakturen

#### Einteilung in Beuge-, Streck-, Abduktions- und Adduktionskontrakturen

### Kontrakturenprophylaxe

#### Arten von Bewegungsübungen

- ◆ Aktive Bewegungsübungen
- ◆ Aktiv-assistierte Übungen
- ◆ Passive Übungen
- ◆ Resistive Übungen
- ◆ Isometrische Übungen

## Gelenke der unteren Extremität und ihre Bewegungsgrade

Gelenk	Gelenkform	Bewegungsgrad
Hüftgelenk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kugelgelenk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexion/Anteversion: Beugen im Hüftgelenk</li><li>• Extension/Retroversion: Strecken im Hüftgelenk</li><li>• Abduktion: Abspreizen des Beins</li><li>• Adduktion: Bein zum Körper nehmen</li><li>• Rotation: Kreisbewegung des Beins</li></ul>
Kniegelenk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drehscharniergelenk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexion: Beugung</li><li>• Extension: Streckung</li><li>• Innen- und Außenrotation um die Unterschenkelachse im gebeugten Zustand</li></ul>
Sprunggelenke	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oberes Sprunggelenk: Scharniergelenk</li><li>• Unteres Sprunggelenk: Zapfengelenk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plantarflexion: Beugung zur Fußsohle hin</li><li>• Dorsalflexion: Beugung zum Fußrücken hin</li><li>• Supination: Heben der inneren Fußkante (Eindrehen Fuß n. innen)</li><li>• Pronation: Heben der äußeren Fußkante (Ausdrehen Fuß n. außen)</li></ul>
Zehengelenke	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zehengrundgelenke: Kugelgelenke</li><li>• Restliche: Scharniergelenke</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexion: Beugung der Zehen</li><li>• Extension: Streckung der Zehen</li><li>• Abduktion: Abspreizen der Zehen</li><li>• Adduktion: Zusammenschließen der Zehen</li></ul>

## 3 Material und Vorbereitung

- ◆ Arbeitsplatz vorbereiten
- ◆ Material vorbereiten
- ◆ Pflegekunden vorbereiten

### **Wichtig:**

Aktuelle Kreislaufsituation, Schmerzen, Allgemeinzustand einschätzen!

## 4 Handlungsanleitung

- ◆ **Schritt 1:** Bein im Hüftgelenk abspreizen und an den Körper führen



## 4 Handlungsanleitung

- ◆ **Schritt 2:** Bein im Hüftgelenk n. außen rotieren und in Mitte drehen



## 4 Handlungsanleitung

### ◆ Schritt 3: Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk

