

## Weitere Informationsmöglichkeiten:

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie sich über weitere Schulungs- und Beratungsmöglichkeiten informieren.

Internetadresse

[www.pflegewerk.com](http://www.pflegewerk.com)



**AWO Pflege- und  
Betreuungsdienste Lippe gGmbH**

Elisabethstraße 45-47  
32756 Detmold  
Internet: [www.awo-lippe.de](http://www.awo-lippe.de)  
E-Mail: [pflegedienst@awo-lippe.de](mailto:pflegedienst@awo-lippe.de)



**AWO Pflege- und  
Betreuungsdienste Lippe gGmbH**

## Informationen für Betroffene und Angehörige

### - Kontrakturen

#### Team Detmold:

Tel.: 0 52 31 - 30 20 00 0  
Fax: 0 52 31 - 30 20 00 18

#### Team Oerlinghausen:

Tel.: 0 52 02 - 15 89 10  
Fax: 0 52 02 - 15 89 11

#### Team Extertal:

Tel.: 0 52 62 - 994 99 89  
Fax: 0 52 62 - 994 99 92

#### Team Bad Salzuflen:

Tel.: 0 52 22 - 121 63  
Fax: 0 52 22 - 601 31

#### Team Lage:

Tel.: 0 52 32 - 9 756 756  
Fax: 0 52 32 - 9 756 757

**Eine wirkungsvolle Prophylaxe  
kann nur dann erzielt werden,**

- wenn die Angehörigen und alle an der Versorgung beteiligten Personen zusammenarbeiten
- die erforderlichen Maßnahmen regelmäßig umgesetzt werden

## Was ist eine Kontraktur?

*Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Sehnen und Bändern mit bleibender Bewegungseinschränkung des Gelenkes, auch Gelenkversteifung genannt.*

## Wie entsteht eine Kontraktur?

Kontrakturen können durch dauerhaften Bewegungsmangel hervorgerufen werden. Dies kann zu einem Abbau der Muskeln führen.

Ursache für den Mangel an Bewegung kann u.U. ein stark reduzierter Allgemeinzustand sein.

Ein weitere möglicher Grund kann z.B. eine Schonhaltung durch Schmerzen sein.

Auch die Einschränkung der Bewegung z.B. durch Gips- oder Streckverbände kann eine Ursache sein.

Nervenschädigungen (Lähmungen z.B. im Zusammenhang mit einem Schlaganfall) oder Narben durch schwere Verbrennungen in Gelenknähe können ebenfalls zu einer Kontraktur führen.

## Risiken einer Kontraktur:

- Bewegungsverlust des Gelenkes
- Versteifung der Gelenke
- Immobilität
- Schmerzen
- Spastiken
- Schlechte Durchblutung
- Hautveränderungen
- Druckstellen
- Erschwerte körperliche Versorgung

## Das können Sie tun:

- Regelmäßige Bewegung wie z.B. Spaziergänge etc.
- Aktive und passive Bewegungsübungen zu Hause
- Gezielte Bewegungsübungen im Rahmen einer Krankengymnastik

## Das leisten wir für Sie:

Wir ermitteln gemeinsam mit Ihnen das Risiko für Kontrakturen.

Wir entwickeln mit Ihnen aktive und passive Bewegungsübungen und leiten Sie bei der Umsetzung an.

Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen Krankengymnastik.