
Mobil statt versteift

Wie die Gelenke
beweglich bleiben

Was ist eine Kontraktur?

Unter einer Kontraktur versteht man eine Verkürzung der Muskel-Sehnen-Einheit und sonstiger Weichteilgewebe, die ein Gelenk umgeben oder kreuzen. Sie kann dazu führen, dass das Gelenk nur noch teilweise oder sogar gar nicht mehr bewegt werden kann. Deshalb bezeichnet man eine Kontraktur auch als „Gelenksteife“. Zumeist gehen Kontrakturen mit Schmerzen einher.

Ursachen

Kontrakturen können entstehen, wenn Gelenke ruhiggestellt werden. Gründe hierfür sind zum Beispiel:

- Das Muskelgleichgewicht ist durch Schlaffe oder spastische Lähmungen gestört, etwa nach einem Schlaganfall, bei Morbus Parkinson, Halbseitenlähmungen, Multiple Sklerose oder demenziellen Erkrankungen.
- Sehnen sind verwachsen oder verkürzt.
- Es haben sich Narben oder andere Hautveränderungen mit Verkürzungen gebildet.
- Schmerzen oder Depressionen führen zu einer bewussten Vermeidung von Bewegung.

Wie schnell eine Kontraktur auftritt, lässt sich nicht vorhersagen.

Was Sie selbst tun können

- Bewegen Sie sich!

Die meisten Kontrakturen entstehen durch einen Mobilitätsverlust. Selbst die kleinste Lageveränderung trägt dazu bei, ausreichend in Bewegung zu bleiben.

- Langes Sitzen erhöht das Kontrakturnisiko!

Stehen Sie immer mal wieder auf, gehen Sie kleine Wege zu Fuß oder machen Sie Bein-gymnastik.

- Alltagstätigkeiten helfen!

Viele Bewegungen im Alltag wie Wäsche falten oder Kartoffeln schälen tragen zum Wohlbefinden bei und stärken die Beweglichkeit der Gelenke.

Was wir für Sie tun können

- Wir bewerten Ihr persönliches Risiko für eine Versteifung von Gelenken.
- Wir machen mit Ihnen Mobilitätstraining nach Rücksprache mit dem Hausarzt.
- Wir beraten Sie, welche Hilfsmittel für Sie sinnvoll wären.
- Wir verabreichen Ihnen Ihre Medikamente nach Verordnung des behandelnden Arztes.