

## 1. DEFINITION

Unter dem Begriff **Kontraktur** versteht man die Verkürzung, bzw. die Schrumpfung eines **Gewebes**, wie z.B. Muskel oder Sehne.

Diese Kontrakturen können **reversibel** oder aber auch **irreversibel** sein. Sie führen zu Einschränkungen im Bewegungsbereich, bzw. zu Fehlstellungen in anliegenden Gelenken.

## 2. RISIKOFAKTOREN

Verschiedene Ursachen können für eine Kontraktur verantwortlich sein:

- Muskelabbau bedingt durch Bewegungsmangel
- unsachgemäße Lagerung
- Ruhigstellung über einen längeren Zeitraum (Fixations-, Gips-, oder Streckverbände)
- die Muskulatur wird durch Störungen in der Blutversorgung nicht ausreichend versorgt.
- geschädigte Nerven (z.B. nach einem Schlaganfall)
- Querschnittlähmung, Verletzung des Rückenmarkes
- Vorliegen einer neurologischen Erkrankung, wie z.B. Parkinson

## 3. ANZEICHEN

- Einnehmen einer Schonhaltung
- Zwangshaltung von Gelenken
- schmerzbedingte Bewegungseinschränkungen
- Bewegungsablauf ist unharmonisch

# integritas<sup>®</sup> INFOBLATT KONTRAKTUR



## 4. FORMEN

Man unterscheidet zwischen drei verschiedenen Formen:

### 1. Beugekontraktur

Die Muskulatur in der Beugeseite verkürzt sich, und verhindert die Streckung der Extremität.

Hiervon werden besonders Knie- und Hüftgelenke beeinträchtigt.

### 2. Streckkontraktur

Durch Gelenksteife in Streckstellung, wird eine weitere Beugung verhindert (Spitzfuß).

### 3. Rotationskontraktur

Tritt auf in Folge der Verdrehung eines Gelenkes, z.B. des Ellenbogengelenkes

## 5. WIE KANN EINE KONTRAKTION VERMIEDEN WERDEN

Aktive Bewegungsübungen:

**Füße:** kreisen, beugen, strecken

**Beine:** anziehen und abspreizen.

**Hand-, Schulter- u. Ellenbogengelenk:** beugen, strecken, drehen

Können die Bewegungsübungen nicht eigenständig durchgeführt werden, so kann dies passiv durch einen Physiotherapeuten oder eine entsprechend eingewiesene Person erfolgen.

Besonders Laien haben sich hierbei an der individuellen Schmerzgrenze des zu Bewegenden zu orientieren!

## 6. WER GEFÄHRDET IST

**Menschen in reduziertem Allgemeinzustand**

- Antriebsarmut
- Bewusstlosigkeit
- Fixierung
- Langzeit Erkrankte
- ältere Menschen

**Menschen nach Operationen**

- mit Bewegungseinschränkungen
- durch falsche Lagerung
- infolge schmerzhafter Bewegungsabläufe wird eine Schonhaltung eingenommen

**Patienten mit**

- Gips-, Streck-, o. Schienenverbänden
- Nerven- oder Querschnittlähmungen
- Narben in Folge von Verbrennungen oder Verletzungen (Narben tendieren zu schrumpfen)
- degenerativen oder entzündlichen Gelenkerkrankungen (Rheumatismus oder Arthrose)
- unfallbedingten gelenknahen Beteiligungen