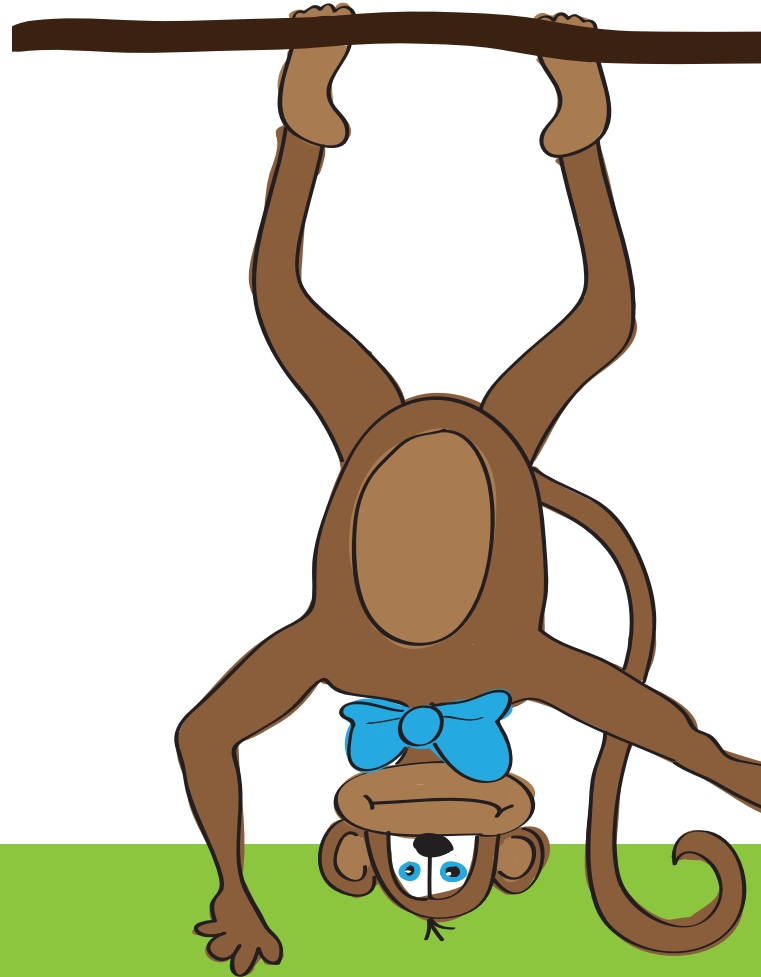


# GUT ZU WISSEN



G & G PFLEGEDIENST GmbH

Hauptstr. 23  
34292 Ahnatal

T. (0 56 09) 80 75 00

[www.gug-pflegedienst.de](http://www.gug-pflegedienst.de)  
[info@gug-pflegedienst.de](mailto:info@gug-pflegedienst.de)

## BEWEGLICH BLEIBEN

[www.gug-pflegedienst.de](http://www.gug-pflegedienst.de)

# BEWEGLICH BLEIBEN

Bewegungsarmut kann zur Versteifung von Gelenken führen. Die Folge sind Kontrakturen, so nennt der Mediziner die dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Bändern und Sehnen. Sie sind nicht mehr rückgängig zu machen, anders als bei vorübergehender Versteifung, die durch Training günstig beeinflusst werden kann.

Betroffen sind vor allem die großen Gelenke, Hand-, Ellenbogen- oder Schultergelenke, sowie die Gelenke der Hals und Lendenwirbelsäule, Hüft-, Knie- oder Fußgelenke.

Gefährdet sind vor allem vorgeschädigte Gelenke: Ursache kann eine Erkrankung sein, wie Gicht, Rheuma oder Übergewicht. Auch Verletzungen können zu Schonhaltungen verleiten und so Kontrakturen begünstigen.

Auch die psychische Verfassung (Depression, Demenz) kann zu Antriebsarmut und Bewegungsmangel führen, die Kontrakturen begünstigen.

! Achten Sie auf **ausreichende Bewegung**, auch bei Bettlägrigkeit

! Hände **zu Fäusten ballen** und wieder lösen

! Übungen zur Kontrakturenprophylaxe bei der Körperpflege, zum Beispiel durch teilweise **selbstständiges Waschen** verschiedener Körperteile.

! Beim sitzen sollten die Füße den Boden berühren, um so den **eigenen Körper besser wahrnehmen** zu können

! **Position der Körperhaltung** möglichst oft verändern

! Gehen Sie bei den Bewegungsübungen **nie über die Schmerzgrenze** hinaus!

! Sorgen Sie für **regelmäßige Bewegung**

! **Ein Physiotherapeut oder Krankengymnast** kann auch Hausbesuche machen. Dabei schult er zugleich die Angehörigen. Das Rezept dafür stellt der Hausarzt aus. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten.

! **Motivieren und ermuntern** Sie zur Bewegung