



Wegweiser Bewegung

Aktiv im Alter

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samtarbeiter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bewegung und körperliche Aktivität sind wichtig für Menschen in jedem Alter. Mobilität ist eine grundlegende Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit und die aktive Teilnahme am sozialen Leben. Einschränkungen können dauerhaft zu Beschwerden, Krankheiten, zur Isolation und schließlich zur Pflegeabhängigkeit führen. Bewegungsmangel ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) verantwortlich für jährlich nahezu eine Million Todesfälle in Europa.

Mit dem natürlichen Nachlassen der Kräfte im Alter steigt das Risiko, dass körperliche Fähigkeiten verlorengehen. Dadurch kann es zu Bewegungsmangel und Mobilitätseinbußen kommen. Gleichzeitig erhöht sich das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, unter anderem der Psyche, des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels sowie der Knochen, Muskeln und Gelenke. Körperliche Aktivität ist die Voraussetzung um die Gelenke beweglich zu halten und ermöglicht ungehinderte Mobilität, vor allem im Alter.

Der Mangel an Bewegung und die Einbuße der Beweglichkeit stehen in direktem Zusammenhang. Auch andere Faktoren erhöhen das Risiko einer nachlassenden Mobilität: Erkrankungen des Nervensystems oder der Gelenke und Schmerzen gehören dazu. Dem Erhalt der Beweglichkeit kommt darum im Alter eine besondere Bedeutung zu, damit Kontrakturen und Gelenksteifigkeit verhindert werden.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über die Entstehung und die Risiken von Gelenksteifigkeit und deren Vermeidung. Der Ratgeber richtet sich sowohl an Menschen, die ein erhöhtes Kontraktur-Risiko haben, als auch an deren Angehörige.

Inhaltsverzeichnis

Bewegung.....	4
Wie entstehen Kontrakturen?	6
Was sind die Ursachen?	7
Wer ist gefährdet?	8
Tipps für pflegende Angehörige	9
■ Aktive Bewegungsübungen	
■ Passive Bewegungsübungen	
■ Unterstützung der Gelenke durch Lagerung	
■ Schmerzmedikation	
■ Umgestaltung des Umfeldes	

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Bewegung

Die körperliche Aktivität spielt beim Erhalt der Gesundheit eine wichtige Rolle, denn die Organe werden durch Bewegung mit Blut und Sauerstoff versorgt. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dass der Stoffwechsel in unserem Körper angeregt wird und der Organismus normal funktioniert. Lässt die Aktivität langfristig nach, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Über den Erhalt der Körperfunktionen hinaus ist Bewegung Voraussetzung, um die Mobilität langfristig zu erhalten. Dies wiederum wirkt sich auf das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit aus.

Im Alter lassen körperliche Aktivität und Bewegungsantrieb nach. Das ist normal. Die Abnutzung und der Verschleiß von Organen, Gelenken, Muskeln und Knochen sind Folge des Alterungsprozesses. Hierdurch kann es auch zu einer Beeinträchtigung des Bewegungsapparates kommen, denn viele Gelenkerkrankungen sind auf diese altersbedingte Entwicklung zurückzuführen. Die damit einhergehenden Schmerzen tragen oftmals dazu bei, dass Bewegung weitgehend vermieden wird. Kommt es aber dauerhaft zu eingeschränkter

Bewegung und der körperlichen Aktivität, so leidet auch die Mobilität: Ein Kreislauf beginnt.

Bewegung zu fördern und die Mobilität zu stärken: Beides wird mit zunehmendem Alter immer bedeutender. Angehörigen kommt dabei eine wichtige Rolle zu; vor allem, wenn die Betroffenen alleine nicht in der Lage sind, für genügend Bewegung zu sorgen. Betroffene, Angehörige und pflegende Helfer sollten aber sorgfältig abwägen, inwieweit eine Aktivierung vorhandene Ressourcen stärkt und wo die Grenzen liegen. Es kann hilfreich sein, wenn man die Faktoren kennt, die Beweglichkeit und Mobilität beeinflussen.





Individuelle geistige und körperbezogene Faktoren, die Einfluss auf Beweglichkeit und Mobilität haben:

- allgemeine körperliche Konstitution
- emotionale Situation und psychisches Wohlbefinden
- Teilhabe am sozialen Umfeld
- Wahrnehmung: Sehfähigkeit, Hören, Tastsinn
- Körpergewicht
- Schmerz
- sicherer Gebrauch von Hilfsmitteln
- Beweglichkeit der Gelenke

Medikamente können Nebenwirkungen haben, die die Wahrnehmung einschränken und damit Auswirkungen auf Beweglichkeit und Mobilität haben. Bei der Einnahme von mehreren Medikamenten kann es zu Wechselwirkungen kommen, die diese Einschränkungen zusätzlich verstärken.

Umgebungsfaktoren:

- Beschaffenheit und Gestaltung der Wohnung / des Umfeldes
- soziales Umfeld und materielle Ressourcen

Wir wissen also: Mit dem Erhalt von Beweglichkeit und Mobilität wird vielen Einschränkungen und Erkrankungen vorgebeugt, die besonders im Alter zu Gesundheitsproblemen führen können. Bewegung dient der Verhütung von Herzinfarkt, Lungenentzündung, der Vorbeugung von Hautgeschwüren (Dekubitus), Verdauungsstörungen und der Vermeidung von Stürzen. Nicht zuletzt wird die emotionale Stabilität gefördert, was Altersdepression verhindern kann. Voraussetzungen für Mobilität und Beweglichkeit sind der Erhalt gesunder Gelenke und die Vermeidung von Funktionseinschränkungen wie Kontrakturen.

Wie entstehen Kontrakturen?

Beweglichkeit und Bewegung kommen durch das komplexe Zusammenspiel von Nerven, Muskeln, Knochen und Gelenken zustande. Wenn es hier Einschränkungen oder Erkrankungen gibt, werden andere Teile des Bewegungsapparates in Mitleidenschaft gezogen.

An einem Gelenk sind zwei oder mehrere Knochen durch Muskeln, Bänder und Sehnen miteinander verbunden. Das Gelenk ermöglicht die Beweglichkeit der Knochen in der jeweils spezifischen Richtung, wie zum Beispiel Vor- und Rückwärtsbewegung des Unterschenkels im Kniegelenk.



Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, können sich Muskeln, Bänder und Sehnen zurückbilden und verkürzen. Muskel- und Sehnenfasern ziehen sich zusammen. Diese sogenannte Kontraktur schränkt die Beweglichkeit eines Gelenks ein. Wenn nicht rechtzeitig Maßnahmen zur Eindämmung einer Kontraktur eingeleitet werden, wird sie schließlich unumkehrbar und kann zur Versteifung führen. Das betroffene Gelenk bleibt dann dauerhaft in seiner Funktion eingeschränkt.

Veränderungen im und am Gelenk sind meist schmerzhaft, was dazu führt, dass Bewegungen hier vermieden werden. Das hat oftmals zur Folge, dass die Beweglichkeit weiter eingeschränkt wird.



Was sind die Ursachen?

Jedes Gelenk kann von einer Kontraktur betroffen sein. Die Gefahr ist besonders groß, wenn eine Vorerkrankung oder eine Verletzung vorliegt.

Unterschiedliche Gründe oder Erkrankungen können eine Kontraktur hervorrufen:

- Immobilität, unter anderem durch Antriebsminderung aufgrund von psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel einer Depression. Es kommt in der Folge zum Muskelabbau und zur Beeinträchtigung der Gelenke.
 - Lähmungen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, bei Multipler Sklerose oder anderen neurologischen Erkrankungen. Muskelabbau setzt dort ein, wo Nerven geschädigt sind. Das Muskelgewebe schrumpft und zieht sich zusammen, sodass eine Kontraktur entsteht.
 - Schmerzen können zur Schonhaltung und damit zur Bewegungsvermeidung führen.
 - Großflächige Wunden können bei der Heilung Narben hinterlassen, in deren Folge
- das Gewebe schrumpft und die Beweglichkeit eingeschränkt wird.
- Gelenksveränderungen, u. a. Arthrose, Arthritis, Gicht und Rheuma, führen sowohl zu Schmerzen, verändern aber auch Aufbau und Funktionalität von Gelenken und schränken schließlich die Beweglichkeit ein.
 - Durch einen schädlichen Anstieg von Stoffwechsel-Abbauprodukten können Gelenkerkrankungen verursacht werden. Das kann sowohl zu Schmerzen als auch zu Veränderungen an den Gelenken führen. Bewegungen können dann aufgrund der eingeschränkten Funktion nicht mehr durchgeführt werden oder werden verringert, um Schmerzen zu vermeiden.
 - Übergewicht kann zu Bewegungseinschränkungen, zur Minderung der Mobilität und durch Überbelastung zu Veränderungen in der Struktur der Gelenke beitragen. Außerdem findet eine stärkere Abnutzung der Gelenkflächen statt, was ebenfalls deren Funktion beeinträchtigt.

Wer ist gefährdet?

Gelenksteifigkeit ist keine Alterskrankheit, allerdings nimmt das Risiko mit höherem Lebensalter und eingeschränkter Beweglichkeit zu. Wenn eines der folgenden Merkmale auftritt, so sind die Kontrakturgefahr und das Risiko der Versteifung der Gelenke erhöht:

- Vorliegen einer Gelenkerkrankung
- Schäden am Gelenk durch Unfall oder Verletzung
- medizinisch bedingte längere Ruhigstellung, zum Beispiel nach einem Knochenbruch oder einem Muskelfaserriss
- starke allgemeine Bewegungsarmut (Immobilität)
- Nervenschädigungen oder Erkrankungen des Nervensystems, die zu Lähmungen führen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder verursacht durch Multiple Sklerose
- Schädigungen des zentralen Nervensystems, beispielsweise durch Rückenmarksverletzungen
- großflächige Narben
- Bettlägerigkeit und hoher Grad der Pflegebedürftigkeit
- Bewegungsvermeidung auf Grund von Schmerzen



Menschen mit einem erhöhten Pflegebedarf haben häufig ein größeres Kontrakturrisiko. Bei der Beurteilung der Pflegebedürftigkeit hat das Thema „Mobilität“ einen wichtigen Stellenwert und dient unter anderem zur Festlegung des Pflegegrades. Hierbei wird darauf geachtet, ob wichtige Aktivitäten – zum Beispiel das „Fortbewegen innerhalb des Wohnbereichs“ – überwiegend oder gar nicht mehr selbstständig bewältigt werden können.

Beispiele, bei denen die Vorbeugung einer Kontraktur entsprechend große Aufmerksamkeit erfordert:

- Ein besonderes Risiko gibt es bei bettlägerigen Menschen im Bereich der Sprunggelenke, wenn die natürliche Aktivierung der Unterschenkelmuskulatur zum Erliegen kommt. In der Folge verkürzen sich die Muskeln auf der Beugeseite stärker und es kann zu einer Kontraktur kommen, dem sogenannten Spitzfuß.
- Sofern nach einem Schlaganfall eine Körperseite von einer Lähmung betroffen ist, besteht für diese ein erhöhtes Kontrakturrisiko im Bereich der Hand-Ellebogen-Schulter-Gelenke.

Tipps für pflegende Angehörige

Beweglichkeit und Bewegung sind eng miteinander verknüpft. Das erscheint logisch. Aber der Erhalt der Mobilität ist an Bedingungen geknüpft, wie sie in der Rubrik „Bewegung“ bereits erwähnt wurden. Und es ist durchaus nicht selbstverständlich, dass sich Menschen in

jeder Lebenssituation ausreichend bewegen. Menschen, bei denen ein erhöhtes Risiko für Bewegungseinschränkungen vorliegt, müssen hinreichend informiert sein, um ihren individuellen Bedarf an Bewegung richtig einschätzen zu können.

Lassen Sie sich beraten! Sollte es Hinweise geben, dass ein erhöhtes Kontrakturrisiko besteht, unterstützen Sie der Arzt, der Physiotherapeut oder die Pflegefachkraft bei der gezielten Planung und Durchführung von Maßnahmen. Sie geben Ihnen Tipps, wie Sie das Risiko verringern können.

Maßnahmen zum Erhalt und zur Förderung der Beweglichkeit und zur Vermeidung von Kontrakturen lassen sich fünf Bereichen zuordnen:

- aktive Bewegung
- passive Bewegung
- Lagerung
- Schmerzmedikation
- Umgestaltung des Umfelds

Aktive Bewegungsübungen

Am wirkungsvollsten für die Vermeidung von Kontrakturen und Gelenksteifigkeit sind Übungen, die möglichst alle Gelenke mit einbeziehen. Bauen Sie solche Bewegungsabläufe an passender Stelle in Ihren Alltag ein, möglichst regelmäßig und häufiger über den Tag verteilt. Es bieten sich viele Gelegenheiten, zum Beispiel beim Waschen und Anziehen, beim Essen, Musikhören oder bei einem

Spaziergang. Führen Sie die Übungen selbstständig durch.

Nutzen Sie den Bewegungsspielraum der Gelenke aus: Beim An- und Auskleiden ist es besser, die Hand zu strecken oder das Knie anzuwinkeln, als die Kleidung um eine Person herumzubewegen. Das Strecken und Beugen fördert die Beweglichkeit der Gelenke. Außerdem können Sie wahrnehmen, wo Einschränkungen vorliegen und möglicherweise sogar Schmerzen auftreten. Versuchen Sie, Übungen über den Tag zu verteilen. Dann überfordern Sie sich nicht und die Gelenke werden häufiger bewegt.





Einfache Bewegungsübungen, die Sie während des Tages wiederholt durchführen können:

- **Fingergelenke:**
Eine Faust bilden und die Hand wieder öffnen.
- **Handgelenk:**
Die ganze Hand um das Gelenk kreisen lassen.
- **Ellbogen:**
Den Unterarm anwinkeln und wieder strecken.
- **Schulter:**
Die Schulter vorwärts und rückwärts kreisen; den Arm nach vorne, hinten und zur Seite anheben.
- **Zehen-Gelenke:**
Die Zehen krallen und strecken.
- **Fußgelenk:**
Den Fuß um das Gelenk kreisen lassen, in die Höhe strecken und zur Sohle beugen.
- **Knie:**
Den Unterschenkel vor- und zurückpendeln lassen.
- **Kopf:**
Das Kinn heben und senken und den Kopf nach rechts und links drehen.
- **Hüfte:**
Die Oberschenkel im Liegen in Richtung Kopf ziehen und anschließend wieder ablegen.

Bei einigen Übungen können Hilfsmittel eingesetzt werden:

- Für Bewegungsübungen der Hände und Füße bietet sich die Nutzung eines sogenannten Igelballs an, den Sie mit der Hand umschließen oder im Sitzen unter den Fußsohlen rollen können.
- In warmem Wasser, zum Beispiel beim Baden, lassen sich viele Gelenke leichter bewegen.
- Wohltuend und unterstützend können das Ausstreichen von Muskeln oder eine leichte Massage wirken.

Passive Bewegungsübungen

Wenn aktive Bewegungsübungen – zum Beispiel aufgrund der fortgeschrittenen körperlichen Einschränkungen – nicht möglich sind, können Gelenke passiv bewegt werden. Das bedeutet, dass Unterstützung bei der Bewegung durch eine weitere Person erfolgt. Diese Unterstützung erfordert Fachkenntnisse und sollte nur nach Rücksprache mit Arzt, Physiotherapeut oder Pflegefachkraft erfolgen. Auch passive Bewegungsübungen lassen sich gut in den Alltag integrieren, zum Beispiel beim Waschen und Anziehen.



Tipp:

Im Rahmen einer individuellen häuslichen Schulung, die viele ASB-Pflegedienste anbieten, können Sie Techniken und Tipps für die Anwendung zu Hause lernen. Viele Pflegekassen übernehmen hierfür die Kosten. Sprechen Sie uns an!

Unterstützung der Gelenke durch Lagerung

Zur Vermeidung von Versteifungen ist es wichtig, dass Hände, Arme, Füße und Beine im Sitzen und Liegen entspannt und schmerzfrei positioniert werden können. Befindet sich ein Gelenk über einen längeren Zeitraum in derselben Position, so läuft es Gefahr, zu versteifen.

Wenn die aktive Bewegung nicht mehr sichergestellt ist, so kann eine Unterstützung durch Lagerung erfolgen, um einer Kontraktur vorzubeugen. Die Lagerung muss in Intervallen erfolgen, die an die Person, die Situation und an das Gelenk individuell angepasst sind. Das erfordert fachliches Know-how. Planung und Durchführung sollten daher nur nach Rücksprache mit Arzt, Physiotherapeut oder Pflegefachkraft erfolgen.

Es ist jeweils abzuwägen, ob eventuell andere Risiken durch die Lagerung erhöht werden. So steigt zum Beispiel die Gefahr der Hautschädigung (Dekubitusrisiko) unter bestimmten Lagerungsbedingungen.

Eine besondere Form der Kontraktur kann sich entwickeln, wenn sich die Muskulatur im Unterschenkel derart verkürzt hat, dass die Ferse im Stehen nicht mehr auf den Boden aufgesetzt werden kann. Normales Gehen und Stehen sind dann unmöglich. Diese Kontrakturform wird „Spitzfuß“ genannt und kann viele Ursachen haben, beispielsweise wenn Menschen bettlägerig sind und die Füße nicht mehr aktiv bewegen.

Zur Vermeidung der Spitzfuß-Kontraktur gibt es folgende Maßnahmen, die nach Rücksprache mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einer Pflegefachkraft individuell angepasst werden müssen:

- Bettdecke über die Bettkanten hängen und Fußspitzen „frei“, also ohne Auflage, lagern.
- Füße in Intervallen im Bett aufstellen, falls möglich das Becken anheben, ggf. mit Unterstützung durch eine zweite Person.
- Beim Sitzen die Füße vollflächig auf den Boden stellen.
- Im Liegen die Füße zirka im 90-Grad-Winkel lagern. Lagerungshilfen sind an die jeweilige Situation anzupassen.
- Übungen individuell anpassen.



Schmerzmedikation

Schmerzen sind immer ein Hinweis auf ein Gesundheitsproblem, dessen Ursache man auf den Grund gehen sollte. Insbesondere chronische Schmerzen können dazu führen, dass Bewegung vermieden wird und die betroffenen Gelenke nicht mehr bewegt werden. Damit steigt das Risiko der Funktionseinschränkung. Wenn Schmerzen die Ursache für Bewegungseinschränkungen sind, sollten Sie diese mit einem Arzt klären und herausfinden, ob gegebenenfalls eine Schmerzmedikation sinnvoll ist.



Umgestaltung des Umfeldes

Zur Förderung der Beweglichkeit sollte das Wohnumfeld ent-

sprechend gestaltet werden. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass das Mobiliar die Bewegungsmöglichkeiten nicht einschränkt und Hilfsmittel wie zum Beispiel Rollatoren ungehindert genutzt werden können. Sollten keine Hilfsmittel verwendet werden, fördern Haltemöglichkeiten an stabilen Möbelstücken, Handgriffen oder Handläufen das Sicherheitsgefühl.

Tipps:

Die Übernahme von Kosten für Hilfsmittel durch die Kassen ist möglich. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung oder das Vorliegen eines Pflegegrades. Gegebenenfalls ist ein Eigenanteil zu leisten. Wenn entsprechende Voraussetzungen erfüllt sind, ist auch eine Kostenübernahme durch die Pflegekassen für die Verbesserung des Wohnumfeldes möglich. Dazu gehört zum Beispiel die Beseitigung von Schwellen und anderen Barrieren in der Häuslichkeit. Weitere Informationen und Unterstützung bei der Antragstellung bieten Ihnen die ASB-Pflegedienste.

Bei Fragen steht Ihnen Ihre ASB-Sozialstation oder ein ASB-Kompetenzzentrum zur Seite. Sprechen Sie uns gerne an.

Weiterführende Links und Hinweise:

Aerzteblatt.de:

[www.aerzteblatt.de/nachrichten/54236/
Stuerze-die-haeufigste-Unfallursache-in-Deutschland](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/54236/Stuerze-die-haeufigste-Unfallursache-in-Deutschland)

Aktion das sichere Haus:

www.das-sichere-haus.de

Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V. (BIVA):

www.biva.de/dokumente/broschueren/Sturzprophylaxe.pdf

Pflegeinfos.de:

www.pflegeinfos.de/pflege-informationen-fuer-angehoerige/sturzrisiko

Sozialversicherung:

[www.sozialversicherung-kompetent.de/pflegeversicherung/leistungsrecht/
201-wohnumfeldverbessernde-massnahmen.html](http://www.sozialversicherung-kompetent.de/pflegeversicherung/leistungsrecht/201-wohnumfeldverbessernde-massnahmen.html)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2013)

Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. 1. Aktualisierung, Osnabrück

Impressum:

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Telefon 0221/4 76 05-0
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
www.facebook.com/asb.de

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

Bildnachweise:

A. Behrendt (Umschlag, S. 5),
Hannibal (S. 6 u., 12),
M. Ressel (S. 6 o., 10-11, 13-14),
A. Rieber (S. 4, 8)

Text:

Redaktionsteam Unterarbeitsgruppe
ambulante Pflege

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., März 2019

