Stationsfuchs
von Meshor

SPICKZETTEL

PFLEGE IM ALLTAG

Kontrakturenprophylaxe: Maßnahmen und Übungen im Bett

FACHLICH GEPRÜFT 22.11.2026

BEREICH	WAS DU TUST
Risiko	Bettlägerigkeit, Lähmung, Spastik, Parkinson, Demenz, Schmerzen, Gips oder Schiene
Einschätzen	fachlich, keine anerkannte Skala, bei Körperpflege beobachten, Neutral-Null-Methode durch Physio oder Arzt
Aktiv	Füße anziehen und strecken, Beine beugen und strecken, Faust und Finger spreizen, Arme heben
Passiv	Gelenk ober- und unterhalb fassen, langsam, bis Widerstand oder Schmerz, nie darüber
Positionierung	Stellung wechseln, Funktionsstellung, keine Dauer-Knierolle
Spitzfuß	lockere Decke, Bettbogen, Fußübungen, früh an die Bettkante und auf die Füße
Doku	Gelenke, Übungen, Häufigkeit, Schmerzen, Hilfsmittel, Veränderungen

- **Merke:** Aktiv vor assistiv vor passiv.
- **Merke:** Straffe Bettdecke und Dauer-Knierolle sind klassische Prüfungsfallen.
- **Merke:** Bei Spastik langsam bewegen, bei Thromboseverdacht gar nicht und Arzt informieren.

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/blog/kontrakturenprophylaxe

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH