



Optimale Dekubitus-Vorsorge

Es ist uns durchaus bewusst: Die Dekubitus-Prävention ist eine lebenslange Aufgabe, die viel Disziplin und Ausdauer erfordert. Wir wünschen Ihnen deshalb eine grosse Portion Durchhaltevermögen und vor allem gute Gesundheit, die bis unter die Haut geht.

Ihr Team von ParaHelp

Ein Druckgeschwür (Dekubitus) ist – wie der Name bereits sagt – das Ergebnis von übermässigem Druck auf die Haut. Folglich wird die Durchblutung unterbunden und damit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen verhindert. Dekubitus ist eine der häufigsten Komplikationen bei Querschnittlähmung. Besonders gefährdete Stellen sind Kreuzbein, Steissbein, Trochanter Major (der grosse Rollhügel), Knöchel und Ferse, Zehen, Hinterkopf, Ohrmuschel, Wirbelvorsprünge, Schulterblätter, Ellenbogen, innere Oberarmrollen, Knie, innere Oberschenkelrollen und aufliegende Stellen am Wadenbein – überall, wo die Haut zwischen Skelett und Unterlage eingeklemmt wird.

Vorsorgen ist besser als heilen

Auch wenn dieses Thema alles andere als angenehm ist: Das Wissen um die Gefahren ist Grundlage, diese schweren Komplikationen zu vermeiden. Die Eigenverantwortung steht im Zentrum, so können Sie auch als Motivator und Lehrperson für Ihr Umfeld wirken. Wenn Druckgeschwüre erst einmal entstanden sind, bringen sie erhebliche Einschränkungen der Mobilität, Selbständigkeit sowie Lebensqualität und bergen Risiken (z.B. Blutvergiftungen oder Knocheninfektionen), die unter Umständen sogar lebensbedrohlich sein können.

Zeichen ernst nehmen

Das Kontrollieren Ihres Körpers (morgens und abends) mithilfe eines Handspiegels sollte zum fixen Alltagsritual werden. Erstes Anzeichen ist eine Hautrötung, die nicht mehr wegdrückbar ist. Später kommt es zu Blasenbildung, dann zum Absterben der Haut. In schweren Fällen ist auch das darunter liegende Muskelgewebe bis auf die Knochen betroffen. Häufig kommt es dann zu Infektionen, die meist einen langen Klinikaufenthalt mit plastischen Operationen nach sich ziehen.

Sofortmassnahmen bei Hautrötungen

Erste Anzeichen eines Dekubitus können durch konsequente Entlastung (Seite-Seite- oder Bauch-Lagerung) über mehrere Tage selbst behandelt werden. Ist die Haut bereits offen, dauert die Entlastungsbehandlung meist mehrere Wochen. Warten Sie nicht ab, sondern konsultieren Sie bei Hautveränderungen so rasch als möglich ParaHelp oder einen Arzt, damit geeignete Massnahmen eingeleitet werden können.

Still sitzen verboten

Ein Dekubitus kann bereits nach 30 bis 40 Minuten Druckbelastung entstehen! Deshalb sollten Sie sich alle 10 bis 20 Minuten für eine Minute abheben oder durch Positionswechsel (Tetraplegiker) das Gesäss entlasten, damit die entsprechenden Hautpartien wieder durchblutet werden können. Spezielle, angepasste Sitzkissen in den Rollstühlen können helfen, die Bildung von Dekubitus zu verhindern. Diese Sitzkissen unbedingt auch nutzen, wenn Sie auf anderen Sitzgelegenheiten Platz nehmen oder beispielsweise im Bus oder Flugzeug reisen. Vergessen Sie nicht, das Sitzkissen durch Abtasten auf korrekte Füllung, Position (vorne/hinten), Feuchtigkeit etc. zu kontrollieren. Die Kopf- und Armstützen, der Rückenwinkel und die Fussrasten des Rollstuhls müssen ebenfalls richtig eingestellt sein.

Transfers

Nicht selten sind auch unsanfte Transfers Ursprung eines neuen Druckgeschwürs. Nehmen Sie sich deshalb genügend Zeit, um beim Transfer vom Rollstuhl ins Auto, Bett, auf einen Stuhl etc. die nötigen Hilfsmittel (Radschutz) einzusetzen, vorsichtig zu sein, für die passende Transfer-Höhe zu sorgen und harte Kanten etc. zu meiden.

Lagerungstechniken

Bei fehlender Sensibilität oder Motorik können verschiedene Lagerungstechniken helfen, das Gewebe zu schonen und zu schützen. Das ParaHelp-Team berät Sie gerne über die für Sie passenden Methoden.

Achtung Hitze

Während den Sommermonaten ist besondere Aufmerksamkeit erforderlich: Erhöhte Feuchtigkeit auf der Haut steigert das Risiko für Druckstellen. Achten Sie darauf, dass Nässe und Schweiß nicht auf der Haut bleiben, sondern durch atmungsaktive Kleidung abtransportiert werden. In der heissen Jahreszeit oder während

Ferienaufenthalten in warmen Gegenden kann ein atmungsaktives Sitzkissen hilfreich sein. Und wie immer bei Hitze: Trinken Sie genug und erhöhen Sie bei warmen Temperaturen Ihre gewohnte Trinkmenge.

Nachts, wenn alles schläft ...

Ein regelmässiger Positionswechsel – auch nachts – ist eine weitere wichtige Prophylaxe-Massnahme. Eine Veränderung der nächtlichen Lagerung sollte so oft wie nötig, aber so selten wie möglich geschehen, individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Falls nötig stellen Sie einen Wecker oder nehmen Sie regelmässig Hilfe einer Pflegeperson in Anspruch. Wie Sie sich betten, so liegen Sie: Informieren Sie sich beim Spezialisten über die besten Hilfsmittel, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse (Kissen, Schaumstoffkeile, Matratzen oder Spezialbetten). Wichtig ist, dass die besonders gefährdeten Stellen frei lagern, gut abgestützt und geschont werden. Achten Sie zudem darauf, dass keine Falten im Leintuch und keine Fremdgegenstände im Bett sind.

Pflegen Sie sich und Ihre Gesundheit

Eine regelmässige und sorgfältige Körperhygiene und Hautpflege ist besonders auch für Querschnittgelähmte wichtig, da die Gewebetoleranz (Fähigkeit der Haut, den Auflagedruck ohne schädigende Folgen zu ertragen) erhalten wird. Oft fällt es Betroffenen schwer, ihren gelähmten Körper mit der gleichen Hingabe zu pflegen wie vor der Lähmungserscheinung. Hygiene ist jedoch nicht nur Sauberkeit, hier geht es um weit mehr: Sie schützen sich vor unangenehmen Komplikationen, lernen ihren (neuen) Körper besser kennen und vielleicht sogar wieder mehr schätzen. Ein weiterer Nebeneffekt: Das tägliche Hygieneprozedere hält Sie beweglich und in Schwung. Reinigen Sie Ihre Haut mit lauwarmem Wasser und möglichst pH-neutralen Produkten und trocknen Sie sich sanft ab, anschliessend eincremen zum Schutz vor dem Austrocknen.

Kleider machen Leute – oder Dekubitus

Bei der Wahl Ihres Outfits sollten Sie nicht nur auf die Optik achten. Unter Umständen können bereits Nähte oder Falten eine Druckstelle auslösen. Wenn Sie im Rollstuhl sitzen, darf sich auch kein Fremdkörper unter Ihrem Gesäss befinden – das Portemonnaie, Smartphone oder ein Schlüssel in der Hosentasche sind tabu. Unebenheiten durch Strümpfe oder zu enge Schuhe können fatale Folgen haben.

Ernährungsempfehlungen

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle. Achten Sie auf ausreichend Eiweiss, Fett und Mineralstoffe wie Natrium, Calcium, Kalium, Phosphor, Chlorid und Zink. Vitamin C ist essenziell für den Aufbau des Bindegewebes und stärkt das Immunsystem (Paprika, Zitrusfrüchte, Hagebutte etc.). Vitamin A beeinflusst die Zellmembranbildung positiv und kommt vor allem in Leber, Rüebli und Salaten vor. Vitamin K ist unablässig für die Blutgerinnung, gute Quellen sind Brokkoli, Brunnenkresse und vor allem Grünkohl. Vitamin E wird als Radikalfänger im Körper benötigt, der Bedarf kann durch Pflanzenöle, Nüsse, Samen und Vollkorn gedeckt werden. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr dient dem Körper als Transportmittel und ist wichtig zur Aufrechterhaltung des Körperzellendrucks sowie für die Wärmeregulation. Sollte es bereits zu einem Dekubitus gekommen sein, wirkt eine vollwertige Ernährung unterstützend für die Wundheilung. Wichtig: Achten Sie auf ein stabiles Gewicht, Über- und Untergewicht sind zusätzliche Risikofaktoren. Ein Termin bei einer Ernährungsberatung ist sicher eine gute Investition in Ihre Gesundheit.

Rauchen

Dass Rauchen die Gesundheit gefährdet, ist jedem klar. Für Querschnittgelähmte ist das Rauchen von Zigaretten aber eine besonders schlechte Idee, denn es beeinflusst nicht nur Haut (reduzierte Durchblutung) und Atemwege sondern auch das Schmerzempfinden. Der Konsum von Nikotin erhöht den Bedarf an Vitamin C und wirkt sich somit negativ auf Hautgesundheit und Wundheilung aus.

Medizinische Einflüsse

Verschiedene zusätzliche Faktoren erhöhen das Dekubitus-Risiko. Ihr Arzt hilft Ihnen bei der Klärung von möglichen Stoffwechsel- oder Durchblutungsstörungen, Blutarmut, Infektionen, reduzierte Lungenfunktion, Diabetes oder chronischen Herzkreislaufbeschwerden. Einige Medikamente wie Beruhigungs- und Schlafmittel können ebenfalls zu einem erhöhten Risiko führen, lassen Sie sich beraten.

Anleitung Ihres Umfelds

Sie kennen Ihren Körper am besten. Helfen Sie sich und Ihren Angehörigen oder den zuständigen Pflegefachpersonen, indem Sie sich aktiv mitteilen und beteiligen. Weshalb ist ein Lagewechsel nötig? Auf welche Weise soll er geschehen? Welche Vorteile hat die neue Position gegenüber der vorherigen? Während einem Spitalaufenthalt sind insbesondere Lagewechsel/Positionierung echtes Teamwork, bei dem das Abstimmen der Bedürfnisse des Betroffenen mit Einbezug des Fachwissens von Pflegenden und Ärzten zu einem optimalen Ergebnis führt.

Lachen ist die beste Medizin

Es ist erwiesen: Wer glücklich ist und ein intaktes Umfeld hat, bleibt länger gesund. Pflegen Sie also den Kontakt mit Ihren Freunden, unternehmen Sie Ausflüge und tun Sie sich viel Gutes. Bei aller Freude muss Achtsamkeit jedoch ständiger Begleiter sein: Organisieren Sie Liege-Möglichkeiten bei längeren Touren, vermeiden Sie Verbrennungen (heisser Kaffee) und setzen Sie sich immer auf Ihr angepasstes Sitzkissen.