

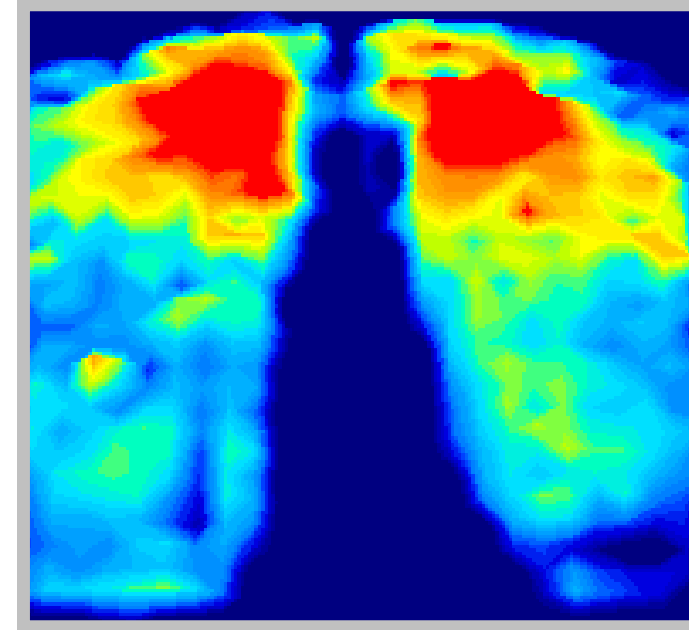
- Halten Sie Ihre Haut sauber und trocken und pflegen Sie sie, denn vorgeschädigte Haut ist ein Risiko, welches die schädigende Wirkung des Druckes noch verstärken kann.
- Sie sollten auf einer für Sie geeigneten Matratze liegen und auf einem individuell angepassten Sitzkissen sitzen. Kontrollieren Sie Ihr Kissen regelmäßig auf die korrekte Position, den Zustand, Feuchtigkeit, gegebenenfalls die richtige Luftfüllung und auf Gegenstände auf dem Kissen.
- Vergrößern Sie die Auflagefläche Ihres Körpers durch richtige Lagerung mit Lagerungshilfsmitteln und lagern Sie gefährdete Stellen frei.
- Achten Sie auf sachgemäße Hebe- und Lagerungstechniken.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, denn Mangelernährung führt zu Kraftlosigkeit, Müdigkeit und Antriebsarmut und dadurch zu einer eingeschränkten Mobilität. Bei Unterernährung kommt es zum Verlust von Weichteilgewebe und die Knochenvorsprünge treten stärker hervor. Trinken Sie ausreichend.
- Tragen Sie Schuhe in einer Nummer größer als zuvor, um Blasen und Druck auf Füße und Zehen zu vermeiden.
- Achten Sie auf Falten und Nähte der Kleidung und vermeiden Sie Gegenstände in den Hosentaschen.
- Auch Haarspangen, Brillen und Dauerkatheter können Druckgeschwüre hervorrufen.
- Beim Verdacht und ersten Anzeichen auf einen Dekubitus suchen Sie frühzeitig einen Arzt auf!

Überreicht durch:



Ansprechpartner:

Telefon:



## Dekubitus bei Querschnittlähmung

### Ursachen und Prävention

#### Weiterführende Informationen

- *Handbuch „Ganzheitliche Rehabilitation—eine multi-professionelle Aufgabe“ (AUVA)*  
Als pdf-Datei verfügbar unter:  
<https://www.auva.at>

## Was ist ein Dekubitus?

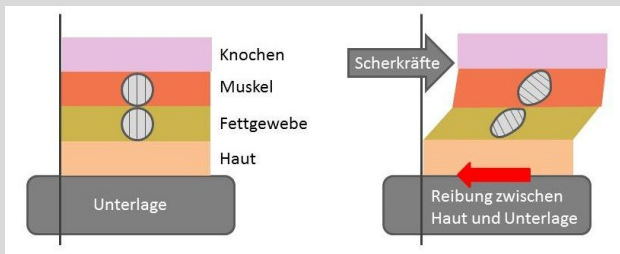
Ein Dekubitus, auch Wundliegen oder Druckgeschwür genannt, ist eine lokal begrenzte Schädigung der Haut und/oder des darunter liegenden Gewebes, die bis zum Knochen reichen kann. Mit einem Dekubitus sind oft Schmerzen und Einschränkungen verbunden. Die Heilung ist langwierig und kann Wochen bis Monate dauern.

## Wie entsteht ein Dekubitus?

Ein Dekubitus entsteht aus den beiden Faktoren Druck und Zeit. Wenn über einen längeren Zeitraum zu viel Gewicht auf bestimmten Körperstellen lastet, werden die Blutgefäße eingeengt und das Blut kann nicht mehr ausreichend zirkulieren. Dadurch wird das Gewebe nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt und stirbt langsam ab.

Schon 2 Stunden reichen aus, damit sich ein Dekubitus entwickeln kann!

Scherkräfte (Verschiebung zwischen den Gewebeschichten), Reibung (Zwei Oberflächen bewegen sich gegeneinander), Feuchtigkeit und Wärme können die Entstehung noch begünstigen.

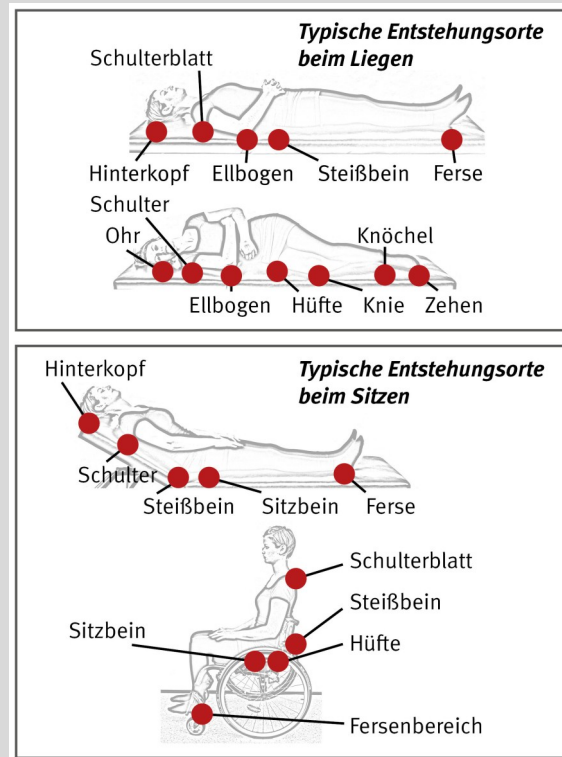


## Risiko für Querschnittgelähmte

Nach einer Rückenmarkverletzung sind Beweglichkeit und Sensibilität eingeschränkt. Somit ist die Fähigkeit beeinträchtigt, Druck und Scherkräfte wahrzunehmen und/oder selbstständig für regelmäßige Druckentlastung zu sorgen. Das Risiko einen Dekubitus zu entwickeln, ist dadurch erhöht.

## Anfälligste Stellen

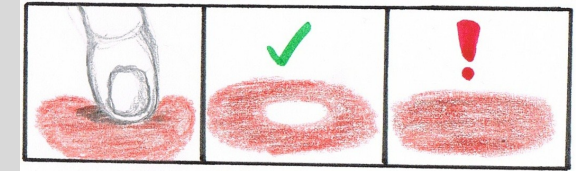
In der Regel entsteht ein Dekubitus an Stellen, die über einem Knochenvorsprung liegen.



Außerdem sind individuelle Hautareale gefährdet, die durch Hilfsmittel, Kleidung und Alltagsaktivitäten besonderen Druck, bzw. Scher- und Reibungskräften ausgesetzt sind (bspw. Druck des Blasenkatheters).

## Ein Druckgeschwür erkennen

Ein Druckgeschwür beginnt mit einer Hautrötung, die auch nach längerer Druckentlastung nicht verschwindet (Grad I). Mit dem Fingertest können Sie erkennen, ob es sich nur um eine Hautrötung handelt, oder ob es bereits ein Dekubitus ist.



Besonderes Augenmerk verlangen außerdem Blasen- und Ödembildungen, Verhärtungen, lokale Überwärmungen, Juckreiz oder Hauttrockenheit an den bevorzugten Stellen. Wenn die Hautoberfläche in Form einer geschlossenen oder geöffneten Blase geschädigt ist, wird vom Stadium II gesprochen. Eine weitere Schädigung der Gewebeschichten wird je nach Tiefe der Wunde in die Stadien III und IV eingeteilt. Die Therapie dieser tiefen Wunden ist sehr langwierig, weshalb es sie zu vermeiden gilt!

## Was Sie beitragen können, um ein Druckgeschwür zu vermeiden

- Entlasten Sie gefährdete Körperpartien etwa alle 15 Minuten für 10 Sekunden (durch Abheben von der Sitzunterlage oder durch Verlagern der Körperachse).
- Lagern Sie sich im Bett alle 3-4 Stunden um.
- Führen Sie mindestens 1x täglich Hautkontrollen durch; beobachten Sie dabei ggfs. mit einem Spiegel gefährdete Körperstellen und tasten Sie diese ab.