

# Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen und  
Interessierte*

***„Leben mit einer  
chronischen Wunde“***





**Liebe Leser,**

Kleine Verletzungen hat jeder immer mal wieder.  
Normalerweise kein Problem: in ein paar Tagen ist alles  
verheilt!

Bei älteren oder kranken Menschen kann es aber passieren,  
dass Wunden über Wochen, Monate und sogar Jahre nicht  
abheilen.

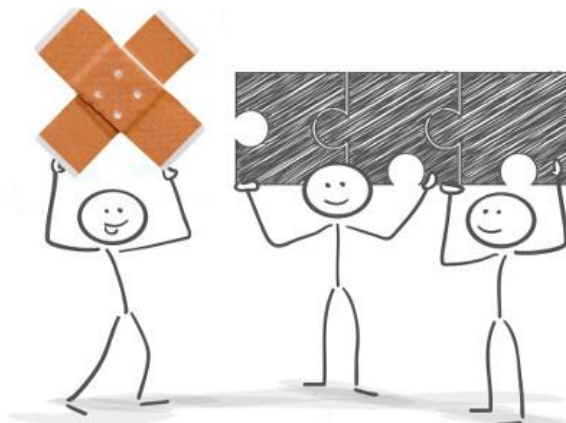
**Diagnose: chronische Wunde!**

**Diese Broschüre beschäftigt sich mit den häufigsten  
chronischen Wunden. Wir möchten Ihnen Antworten auf  
Ihre Fragen geben und Sie in der Bewältigung Ihrer  
Lebenssituation unterstützen.**

Die Tipps, Anregungen und Hinweise werden Ihnen  
hoffentlich zu mehr Sicherheit verhelfen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort oder telefonisch gerne  
jederzeit zur Seite.

**Ihre Sozialstation  
Essen - Lastrup - Molbergen**



## **Die chronische Wunde**

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Wunden. Dies sind Hautdefekte, die trotz entsprechender Behandlung innerhalb von sechs Wochen nicht abheilen.

Mit jeder chronischen Wunde sind neben körperlichen Beeinträchtigungen und Schmerzen auch Einschränkungen der Selbstständigkeit und des sozialen Lebens verbunden. Zur Behandlung reicht oftmals die herkömmliche Verbandstechnik nicht mehr aus.

**Wichtig ist es, die Ursachen dieser Wundheilungsstörungen abzuklären!**

**Was ist eine chronische, schlecht heilende Wunde?**

Chronische Wunden entstehen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich langsam.

Wunden, die im Zeitraum von 4 bis 12 Wochen nicht abheilen oder keine Tendenz zur Abheilung zeigen, werden als chronische Wunden bezeichnet.

Die chronische Wunde sollte nicht als direkte Erkrankung angesehen werden, sondern die Wunde an sich ist ein Symptom eines Erkrankungsgeschehens.

Die betroffenen Patienten gehören meist einer älteren Bevölkerungsschicht an, deren Gesundheitszustand durch eine oder mehrere Grund- und Begleiterkrankungen meist stark eingeschränkt ist.

Die Entstehung von chronischen Wunden durch:

- Venenleiden
- Lymphgefäßerkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- diabetischem Fuß
- Autoimmunerkrankungen
- nach Verletzungen
- nach Operationen
- nach Infektionen
- durch Druckbelastung
- Hauterkrankungen

Zu den klassischen chronischen Wunden zählen:

- Ulcus cruris (offene Beine)
- Dekubitus (Druckgeschwür)
- Diabetisches Fußsyndrom (diabetische Fußwunden)

Nachstehend sind alle wichtigen Informationen im Umgang mit den einzelnen Wunden zusammengefasst.

### Ulcus cruris (offene Beine)

Unter einem „Beingeschwür“ versteht man eine schlecht heilende Wunde am Unterschenkel. Ursache ist eine Mangeldurchblutung der betroffenen Stelle. Diese Wunde ist zunächst klein, kann aber im Laufe der Zeit größer werden.

**Begünstigte Faktoren:** Übergewicht und hohe Blutfettwerte, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Rauchen.

**Symptome:** Schwellungen in den Beinen nach längerem Stehen oder Sitzen, ziehender Schmerz in den Beinen,

Verhärtungen, Verdickungen im Unterschenkelbereich, juckende und entzündete Stellen.

**Behandlung:** Reinigung der Wunde von Belägen und Keimen zur Förderung der Wundheilung durch fachkundiges Personal, gegebenenfalls operative Maßnahmen zur Ursachenbehandlung. Zum Beispiel Venenentfernung oder -verödung, Kompressionsverband und Hochlagern der Beine, um den Rückfluss des Blutes zu fördern, Förderung der Durchblutung durch Gehen oder gymnastische Übungen. Die Behandlung erfolgt ausschließlich auf Anweisung des Hausarztes.

#### Vorbeugende Maßnahmen:

- Ausreichende Bewegung (Fußgymnastik, Schwimmen oder Wandern)
- Vermeiden Sie sitzende oder stehende Tätigkeiten von mehr als einer Stunde Dauer
- Lagern Sie die Beine im Liegen etwas erhöht, z. B. auf einem Kissen oder indem Sie das Bett am Fußende etwas erhöhen, ohne im Hüftgelenk abzuknicken.
- Werden Sie Nichtraucher!
- Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen, da die Wadenmuskulatur mit höheren Absätzen nicht ausreichend beansprucht wird. Achten Sie auf bequeme Schuhe um Druckstellen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie enge, im Leistenbereich einschnürende Kleidung.
- Achten Sie auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung.

- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe - nach ärztl. Verordnung.
- Cremes Sie die Haut ein, damit sie geschmeidig bleibt.
- Achten Sie auf kleine Verletzungen und Rötungen

### **Dekubitus (Druckgeschwür)**

Das Druckgeschwür ist eine Schädigung der Haut und des darunterliegenden Gewebes.

Es entsteht durch eine langanhaltende Druckeinwirkung, z.B. bei langem Liegen oder Sitzen auf der gleichen Stelle.

Besonders gefährdet sind bettlägerige, geschwächte und/oder bewegungsunfähige Menschen.

Was Sie tun können, um ein Druckgeschwür zu vermeiden, entnehmen sie bitte der Broschüre „Vorbeugung von Druckgeschwüren“. Wenden Sie sich dazu bitte an die Sozialstation.

### **Diabetisches Fußsyndrom (diabetische Fußwunden)**

Als diabetisches Fußsyndrom werden schlecht heilende Wunden an den Füßen bezeichnet, die durch die Zuckerkrankheit (Diabetes) entstehen. Durch den Diabetes kann es zu Durchblutungsstörungen oder zu Nervenschädigungen an den Füßen kommen.

**Symptome für eine Durchblutungsstörung:** schmerzhaftes Wunden an den Füßen, kalte Füße, bläuliche Hautveränderung an den Füßen.

**Symptome für eine Nervenschädigung:** Taubheitsgefühl in den Füßen, brennende Schmerzen, sehr trockene Haut an den Füßen.

**Auch kleine Verletzungen, zum Bsp. durch falsche Fußpflege oder Druckstellen durch zu enge Schuhe, werden nicht mehr bemerkt. Es kommt zu Druckgeschwüren. Das Druckgeschwür kann sich innerhalb kürzester Zeit bis zum Knochen hin ausweiten und entzündet sich schnell.**

Behandlung: Reinigung der Wunde von Sekreten und Keimen, Entfernen von abgestorbenem Gewebe durch fachkundiges Personal.

Druckentlastung z. B. durch einen Spezialschuh bis zur vollständigen Abheilung der Wunde, Hochlagerung der Beine, Schmerzmedikamente, optimale Blutzuckereinstellung.

Vorbeugende Maßnahmen:

- Haben Sie Ihre Füße im Auge! Täglich Ihre Füße auf Druckstellen und Verletzungen untersuchen.
- Auf gesunde Ernährung achten.
- Ein gut eingestellter Blutzucker hilft Ihnen, Folgeschäden zu vermeiden.
- Tragen Sie bequeme Schuhe.
- Warme und trockene Füße! Tragen Sie Strümpfe aus Baumwolle. Wechseln Sie die Strümpfe täglich.
- Fußpflege durch einen Podologen.  
Podologen sind medizinische Fußpflegekräfte, die speziell auf die Fußpflege von Diabetikern geschult sind.
- Reinigung der Füße  
Waschen Sie die Füße gründlich zwischen den Zehen. Trocknen Sie die Füße gut, aber vorsichtig ab. Nicht reiben! Cremen Sie Ihre Füße ein, damit die Haut geschmeidig bleibt.



## Tipps für die Alltagsbewältigung bei chronischen Wunden:

### **Gymnastische Übungen zur Förderung der Durchblutung**

Informieren Sie sich, welche Übungen oder Sportarten für Sie geeignet sind.

Sportarten: Beispiel - Schwimmen, Aquajogging,  
Venengymnastik, Radfahren

Gymnastik: Beispiel - Fußwippen, Fußkreisen

### **Gesunde Ernährung**

Eine gesunde Ernährung unterstützt die Wundheilung und das Immunsystem.

Je nach Art und Größe der Wunde ändert sich der Vitamin- und Eiweißbedarf.

Streben Sie Ihr Normalgewicht an, ernähren Sie sich ballaststoffreich und fettarm und essen Sie täglich Obst und Gemüse. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

### **Schmerztherapie**

Zur Wundbehandlung gehört auch eine Schmerztherapie, da Wunden starke Schmerzen verursachen können. Fragen Sie dazu den Arzt oder Wundtherapeuten.

**Merke: Treiben Sie vorübergehend keinen Sport bei offenen Wunden, die durch das diabetische Fußsyndrom bedingt sind.**

## Was kann man gegen den Wundgeruch unternehmen?

Die Ursache für den starken Wundgeruch liegt meistens an den Bakterien, die sich in der offenen Wunde und an dem eventuell vorhandenen abgestorbenen Gewebe befinden. Das kann von Ihnen, aber auch von den Menschen in Ihrer Umgebung als eine große Belastung empfunden werden.

**Erst wenn die Wunde sauber ist, kann sie abheilen und der Wundgeruch bildet sich zurück!**

### Hilfreiche Tipps:

- Wäschewechsel (so wird vermieden, dass der Geruch in die Bettwäsche übergeht)
- Lüften: Sorgen sie für regelmäßige Frischluftzufuhr.
- Evtl. Duftanwendungen (Duftlampe)
- Spezielle Verbandstoffe (Verbandstoffe aus Aktivkohlefasern nehmen den Geruch auf und mindern diesen).

Die Behandlung einer chronischen Wunde muss immer auf den einzelnen Menschen abgestimmt werden. Sie orientiert sich an den normalen Phasen der Wundheilung.

Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, einige Dinge auf **gar keinen** Fall zu machen:

- Ein tägliches Fußbad nehmen
- Eine Wunde möglichst trocken halten, Beispiel durch offen lassen der Wunde
- Offene Wunden mit einem Fön trocknen oder mit herkömmlichen Pflastern und Mullverbänden abdecken
- Penaten oder sonstige Cremes und Salben auf die Wunde auftragen.
- Schnaps zur Wundreinigung verwenden.
- Alte Kompressionsbinden verwenden

**Scheuen Sie sich nicht uns anzurufen!  
Auch bei den anderen Leistungen, die wir ihnen anbieten  
können. Wir sind für sie da:**

- **Pflegedienstleistung und Teamleitung  
Für den Bereich Molbergen  
Frau Elisabeth Buntgen  
Tel.: 04472/950191**
- **Teamleitung für den Bereich Essen  
Frau Inge Kessen  
Tel.: 04472/950167**
- **Teamleitung für den Bereich Lastrup  
Frau Birgit Kötter  
Tel.: 04472/950108**

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu  
erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup

Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190

Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : [www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de](http://www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de)



*„Den Menschen in seiner Würde schützen“*

Sozialstation  
Essen-Lastrup-Molbergen  
gem. GmbH