

# UMGANG MIT CHRONISCHEN WUNDEN

Foto: Adobe Stock

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

## VORWORT

*Liebe Leserin,  
Liebe Leser,*

Ihre Ärztin / Ihr Arzt hat bei Ihnen oder Ihrem / Ihrer Angehörigen eine chronische Wunde diagnostiziert. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie selbst haben, den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Ihr Team der ASB Ambulante Pflege GmbH.

Foto: ASB Bremen

## WAS SIND CHRONISCHE WUNDEN?

Wenn eine Wunde vier bis zwölf Wochen nach ihrer Entstehung noch vorhanden ist, spricht man von einer chronischen Wunde.

Die häufigsten chronischen Wunden sind:

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

### ■ ULCUS CRURIS

Unter einem Ulcus Cruris (offene Beine) versteht man eine schlecht heilende Wunde am Unterschenkel.

Sie ist die Folge von erkrankten Gefäßen, die zu Durchblutungsstörungen führen. Wird das Hautgewebe in der Umgebung der Gefäße nicht ausreichend durchblutet, kann es dort zu Problemen mit der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung kommen. In der Folge stirbt Gewebe ab und es bilden sich Wunden. Solange

die Ursache nicht beseitigt wird, besteht die Gefahr von dauerhaften oder immer wiederkehrenden Wunden.



Foto: Adobe Stock

### ■ DEKUBITUS

Ein Dekubitus (Druckgeschwür) entsteht durch einen permanenten Druck auf die Haut. Dieser Druck auf das Gewebe führt dazu, dass Gefäße zusammengepresst werden. Hält der Zustand länger an und das betreffende Areal wird nicht entlastet, ist die Durchblutung nicht mehr gewährleistet. In der Folge können weder Nährstoffe und Sauerstoff das betroffene Gewebe erreichen, noch werden Stoffwechselprodukte mit dem Blut ab-

transportiert. Dadurch können Wunden entstehen, die je nach Ausprägung bis tief in das Gewebe reichen. (weitere Informationen zu Druckgeschwüren können Sie unserer Informationsbroschüre „Dekubitus verhindern - Tipps für eine intakte Haut“ entnehmen).

### ■ DIABETISCHES FUßSYNDROM

Das diabetische Fußsyndrom (diabetische Fußwunde) entsteht als Folge einer Zuckerkrankheit (Diabetes). Das Risiko ist besonders hoch, wenn diabetesrelevante Stoffwechselformparameter häufig nicht richtig eingestellt sind. Die Folge sind Entzündungen an Nerven und Gefäßen, die wiederum die Versorgung des umgebenden Gewebes mit Nährstoffen und Sauerstoff einschränken. Bei geschädigten Nerven wird darüber hinaus das Schmerzempfinden herabgesetzt. Aus diesem Grund bleiben Verletzungen zunächst oft unbemerkt und können sich zu chronischen

Wunden entwickeln.

### ■ WAS IST EIN REZIDIV?

Nach der Abheilung einer chronischen Wunde besteht die Gefahr, dass die Wunde wieder auftreten kann. Das Narbengewebe ist empfindlich und kann viel schneller erneut verletzt werden als gesundes Gewebe. Entsteht eine bereits verheilte Wunde aufs Neue, so nennt man dies Rezidiv.



Foto: ASB Bremen

## WIE KÖNNEN SIE DEN WUNDVERLAUF POSITIV BEEINFLUSSEN?

### ■ BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Wichtig für den Behandlungserfolg bei Ulcus Cruris und bedingt auch bei einem Diabetischen Fußsyndrom ist es, die Muskelpumpe in der betroffenen Extremität zu aktivieren, um die Durchblutung zu fördern. Dies können Sie mit Geh- und Bewegungsübungen erreichen. Sollten Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sein, kann Ihnen ein Physiotherapeut / eine Physiotherapeutin Unterstützung bieten. Sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin darauf an. Verwenden Sie Schuhe in denen Sie sicher und druckfrei stehen und gut laufen können.

**Achtung:** Bei einem Diabetischen Fußsyndrom darf kein Druck auf die Wunde ausgeübt werden! In wie weit Bewegungsförderung hier möglich und sinnvoll ist, sollten Sie immer mit Ihrem be-

handelnden Arzt / Ihrer behandelnden Ärztin abklären.

### ■ ERNÄHRUNG

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (circa 1300ml pro Tag für Personen über 65 Jahren, die keine verordnete Einschränkung einhalten müssen). Damit wird der Stoffwechsel angeregt und Giftstoffe werden schneller abtransportiert. Essen Sie gesund und abwechslungsreich. Achten Sie auf vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung (vor allem Vitamin C und Zink). Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit eine zusätzliche Eiweißportion zu sich (z.B. Quark, Milch, Joghurt). Weiterhin können Sie in der Apotheke eiweißreiche Zusatznahrung erhalten. Weitere Informationen und Tipps zur Ernährung können Sie unserer Broschüre „Essen und Trinken im Alter“ entnehmen.

### ■ HAUTSCHUTZ / HAUTPFLEGE

Nehmen Sie ihren Verband nicht selbstständig ab und vermeiden Sie es, in der Wundumgebung an der Haut zu kratzen oder die Wunde in irgendeiner Weise zu manipulieren. Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht an der Wunde scheuert und kein Schmutz hineingelangt. Um die Entstehung neuer Wunden zu verhindern, sollten Sie auf eine geeignete Hautpflege achten. Halten Sie ihre Haut geschmeidig und vermeiden Sie Druck und Verletzungen.

### ■ WEITERE EMPFEHLUNGEN:

Weiterhin können Sie die Wundheilung durch folgende Maßnahmen positiv beeinflussen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Rauchentwöhnung
- gute Blutzuckereinstellung bei Diabetikern.

### ■ KOMPRESSIONSTHERAPIE

Abhängig von den Ursachen können unterschiedliche Therapien zur Vermeidung von Wunden zum Einsatz kommen. Um Dekubitus vorzubeugen und zu behandeln, ist die Druckvermeidung entscheidend. Dagegen muss bei venösen Erkrankungen der Druck erhöht werden. Die Kompression ist hier die wirksamste Vorbeugungsmaßnahme bzw. verspricht den besten Heilungserfolg. Bei der Kompressionstherapie wird von außen Druck auf das Bein ausgeübt, damit sich keine Flüssigkeit staut. Die Ursache für die Stauung sind Veränderungen der Blutgefäße. In diesem Fall wird nicht ausreichend Blut in Richtung des Herzens transportiert. Die aufgestaute Flüssigkeit besteht unter anderem aus Stoffen, die das Gewebe schädigen. Durch die Flüssigkeitsansammlung im Gewebe wird die Bildung von Wunden begünstigt. Zur Therapie werden meist

Kompressionsstrümpfe oder Kompressionsverbände eingesetzt. Welche Methode die richtige ist, hängt von individuellen Faktoren ab und wird durch den Arzt / die behandelnde Ärztin festgelegt.

Wichtige Empfehlungen sind:

- Eine Kompressionstherapie soll nur bei entstauten Venen erfolgen, zum Beispiel vor dem Aufstehen am Morgen oder nachdem die Beine zuvor hochgelegt wurden, sodass gestaute Flüssigkeit abfließen konnte.
- Bei einer Bandagierung kann ein Schlauchverband die Haut schützen, eine Unterpolsterung wirkt zudem Einschnürungen entgegen.
- Die Kompression muss entfernt werden, wenn Beschwerden auftreten. Dazu gehören Schmerzen, Verfärbung der Zehen, plötzliche Bewegungseinschränkungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl.

## **SPEZIELLE VORBEUGENDE MAßNAHMEN FÜR DEN „DIABETISCHEN FUß“**

Überprüfen Sie täglich Ihre Füße und Fußsohlen auf Verletzungen. Ein Handspiegel kann dabei unterstützend helfen.

- Zeigen Sie auch kleinste Veränderungen an den Füßen Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin. Je früher eine Behandlung einsetzt, umso größer sind die Chancen, dauerhafte Schäden zu vermeiden.
- Schauen Sie sich Ihre Füße nach einem längeren Spaziergang oder einer Wanderung an.
- Waschen Sie Ihre Füße regelmäßig, aber nicht länger als drei Minuten, damit die Haut nicht aufweicht.
- Nehmen Sie zur Fußwäsche nur lauwarmes Wasser.
- Trocknen Sie Ihre Füße vor allem zwischen den Zehen stets sehr sorgfältig ab. Cremen Sie Fußsohlen

und Fersen mit einer harnstoffhaltigen Lotion ein, um Risse zu vermeiden.

- Verwenden Sie keine Schere, Nagelzwicker oder Raspeln und schneiden Sie ihre Fußnägel nicht, sondern gehen Sie möglichst zu einem/ einer Fußpfleger/-in oder Podologen/-in.
- Tragen Sie Strümpfe und Socken aus Naturfasern, um Ihre Füße warm und trocken zu halten.
- Laufen Sie nicht barfuß (Verletzungsgefahr).
- Gehen Sie zweimal im Jahr zur ärztl. Fußkontrolle. Bei einem Diabetes Mellitus und dadurch hervorgerufene Wunden oder Beschwerden wird eine professionelle Fußpflege durch einen/ eine zugelassene/n Podologen/-in in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Ihr behandelnder Arzt / Ihre behandelnde Ärztin kann Ihnen dafür eine Verordnung ausstellen.

## **BEHANDLMÖGLICHKEITEN BEI SCHMERZEN**

Sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin an, damit Sie gemeinsam eine optimale Therapie zur Schmerzlinderung finden können.

### **■ SCHMERZBEHANDLUNG**

Wunden verursachen häufig Schmerzen, die je nach Art und Gesamtsituation sehr stark sein können. Heilt die Wunde nicht, dann bleibt auch der Schmerz. Dieser kann ebenso wie die Wunde chronisch werden. Menschen, die an Schmerzen leiden, ziehen sich häufig zurück und bewegen sich weniger. Damit wird jedoch ein sich verstärkender Kreislauf in Gang gesetzt. Denn weniger Bewegung fördert wiederum das Risiko der Wundentstehung. Die Beurteilung von Schmerz spielt bei chronischen Wunden eine sehr wichtige Rolle. Er lässt sich mithilfe von Medikamenten und eventuell nichtmedika-



**Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH  
Geschäftsführung**  
Elisabeth-Selbert-Straße 3  
28307 Bremen

**Ihr Ansprechpartner:**

Stefan Block  
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16  
Telefax: 0421 4 17 87-47

Stefan.Block@asb-bremen.de  
[www.asb-bremen.de/ambulante-pflege](http://www.asb-bremen.de/ambulante-pflege)

**Standorte**

**Pflegedienst Mitte  
(Bremen Süd & Bremen West)**

Langemarckstraße 138  
28199 Bremen

Telefon: 0421 59 80 104

Telefax: 0421 50 32 16

[Pflegedienst.Mitte@asb-bremen.de](mailto:Pflegedienst.Mitte@asb-bremen.de)

**Pflegedienst Ost  
(Bremen Ost)**

Elisabeth-Selbert Straße 3  
28307 Bremen

Telefon: 0421 4 17 87 11

Telefax: 0421 4 17 87 47

[Pflegedienst.Ost@asb-bremen.de](mailto:Pflegedienst.Ost@asb-bremen.de)

**Pflegedienst West  
(östl. Vorstadt/ Peterswerder)**

Hamburger Straße 154  
28205 Bremen

Telefon: 0421 69 63 98 70

Telefax: 0421 69 63 98 72

[Pflegedienst.West@asb-bremen.de](mailto:Pflegedienst.West@asb-bremen.de)

Geschäftsführung: Stefan Block  
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht  
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

**Wir helfen  
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH**