



Umgang mit chronischen Wunden

INFORMATIONEN FÜR
PATIENTINNEN UND PATIENTEN
SOWIE PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

VINZENZ
VON PAUL
KLINIKEN
gGMBH



MARIENHOSPITAL
STUTTGART

Informationsbroschüre
für Patientinnen und Patienten
sowie ihre pflegenden Angehörigen
zum Thema:

„Umgang mit chronischen Wunden“

6	Inhaltsverzeichnis
7	Vorwort

Die Wundheilung

9	Die normale Wundheilung
10	Was ist eine chronische, schlecht heilende Wunde?
11	Venös bedingtes Unterschenkelgeschwür, offenes Bein (Ulcus cruris venosum)
14	Arteriell bedingtes Beingeschwür, offenes Bein (Ulcus cruris arteriosum)
16	Druckgeschwür/Wundliegegeschwür
17	Der Diabetische Fuß

Tipps für die Alltagsbewältigung bei schlecht heilenden Wunden

21	Gymnastische Übungen zur Förderung der Durchblutung
22	Empfehlungen zur Unterstützung einer gesunden Ernährung
23	Was kann ich gegen den Wundgeruch unternehmen?
24	Allgemeines zur modernen Wundversorgung
26	Weiterführende Adressen
28	Literatur
29	Anfahrt
30	Notizen
32	Impressum

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörigen,

in Deutschland leiden etwa drei bis vier Millionen Menschen an einer schlecht heilenden Wunde, einer sogenannten chronischen Wunde. Betroffene können durch ihr Verhalten die Heilung einer solchen Wunde positiv beeinflussen.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema chronische Wunden geben. Dafür haben wir die vier häufigsten chronischen Wunden für Sie beschrieben. Zusätzlich finden Sie wichtige Informationen, wie chronische Wunden entstehen und was Sie zur Vorbeugung und Pflege tun können, um den Alltag besser zu bewältigen.

Da die verschiedenen Wunden sehr ausführlich und umfangreich beschrieben sind, können Sie anhand des Inhaltsverzeichnisses die für Sie relevanten Themen gezielt auswählen. Allgemein hilfreiche Tipps für den Alltag sind ab Seite 19 aufgelistet. Weiterführende Adressen finden Sie ab Seite 24.

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegedienstes Ihrer Station, der Abteilung Wundtherapie oder des Patienten-Informationszentrums (PIZ).



DIE WUNDHEILUNG

Die normale Wundheilung

Um zu verstehen, warum eine Wunde nicht heilt, ist es hilfreich, den „normalen“ Ablauf einer Wundheilung kennenzulernen. Eine einfache Verletzung braucht etwa sechs bis acht Wochen, um zu heilen. Sobald die Haut verletzt wird, kommt es bei der normalen Wundheilung zu einem genau aufeinander abgestimmten Vorgang im Körper. Solche Verletzungen können zum Beispiel durch extrem starkes Kratzen, Abschürfungen oder versehentliches Schneiden mit dem Küchenmesser entstehen. Die Wundheilung läuft in drei Phasen ab:

1. Phase: Entzündungsphase oder Reinigungsphase

In der Entzündungsphase oder Reinigungsphase kommt es bei einer Schädigung der Haut zunächst zu einer Blutstillung. Weiße Blutkörperchen dringen in das Wundgebiet ein und haben die Aufgabe, Infektionen abzuwehren und die Wunde zu reinigen. Dabei wird die Haut rot und warm, schwillt an und schmerzt bei Berührung oder Bewegung.

2. Phase: Gewebeaufbau (Granulationsphase)

Nach zwei bis drei Tagen kommt es zur Bildung von sogenanntem Granulationsgewebe. Die Wunde wird von innen her aufgebaut und es bildet sich eine neue gesunde Haut. Dies erkennt man daran, dass die Wundoberfläche eine saubere rote Farbe besitzt.

3. Phase: Erneuerungsphase (Regenerationsphase)

Nach weiteren 10 bis 14 Tagen ist die Wundheilung im Allgemeinen abgeschlossen. Je nach Wunde hat sich eine Narbe gebildet.

Was ist eine chronische, schlecht heilende Wunde?

Eine Wunde ist dann chronisch, wenn sie innerhalb von vier bis zwölf Wochen nach Wundentstehung nicht abheilt. Der normale Ablauf der Wundheilung ist gestört.

Die häufigsten chronischen Wunden sind:

- venös bedingtes Unterschenkelgeschwür, offenes Bein (Ulcus cruris venosum)
- arteriell bedingtes Beingeschwür (Ulcus cruris arteriosum)
- Druck- oder Wundliegegeschwür (Dekubitus)
- Diabetischer Fuß (Diabetisches Fußsyndrom)

Die Wunde kann folgende Merkmale aufweisen:

- gelbliche, schmierige und/oder schwarze Beläge
- unangenehmer Wundgeruch
- schmerzende und geschwollene Wundumgebung
- nässende Wunde
- zusätzliche Besiedlung der Wunde mit Krankheitserregern

Ursachen für Wundheilungsstörungen

Das Entstehen einer schlecht heilenden Wunde wird durch andere Erkrankungen begünstigt:

- Durchblutungsstörungen, z. B. Erkrankungen der Venen oder Arterien
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen, z. B. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- rheumatische Erkrankungen
- schlechter Ernährungszustand

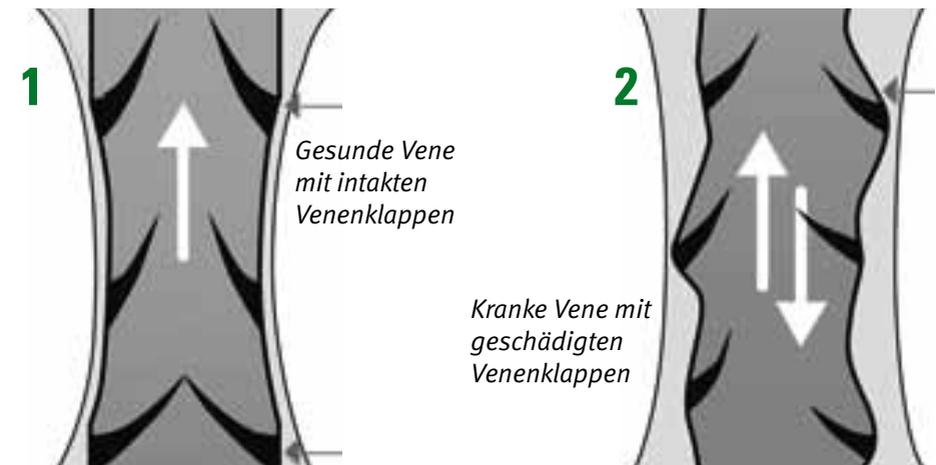
Darüber hinaus gibt es auch Arzneimittel, welche die Wundheilung beeinträchtigen können, wie Kortison, Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung (Gerinnungshemmer/Antikoagulantien) oder bestimmte Schmerzmittel (Antirheumatika).

Nachfolgend werden die häufigsten chronischen Wunden und ihr Umgang mit ihnen vorgestellt.

Venös bedingtes Unterschenkelgeschwür, offenes Bein (Ulcus cruris venosum)

Was sind die Ursachen?

Die Venen müssen täglich große Mengen Blut aus den Beinen zurück zum Herzen transportieren. Damit das Blut eine zum Herzen gerichtete Strömungsrichtung hat und sich nicht zurückstaut, sind die Venen mit Klappen ausgestattet:



Wenn sich die Klappen nicht mehr richtig schließen und die Venen in ihrer Pumpleistung geschwächt sind, kommt es zu einem Blutstau in den Venen, und sie erweitern sich. Zum Beispiel durch:

- Gefäßschwäche (Krampfader)
- Venenthrombosen

Aufgrund des Blutstaus sammelt sich im Gewebe Wasser an, das einen großen Druck ausübt. Dadurch kann die Haut aufbrechen, und es kommt zur Bildung eines offenen Beins.

Faktoren, die das Entstehen eines venös bedingten offenen Beins begünstigen

- Übergewicht und hohe Blutfettwerte
- Bewegungsmangel durch z. B. rein sitzende oder stehende Tätigkeiten
- ungesunde Ernährung
- Rauchen

Erste Anzeichen bei der Entstehung eines venös bedingten offenen Beins

- Schwellungen (Ödeme) in den Beinen nach längerem Stehen oder Sitzen oder Zunahme der Schwellung am Abend
- ziehender oder dumpfer Schmerz in den Beinen
- Verhärtungen, Verdickungen im Unterschenkelbereich
- bräunlich-gelbliche Hautverfärbungen
- juckende, entzündete Stellen, sogenannte „Stauungsexzeme“
- häufig kein Schmerzempfinden

Am Ende entwickelt sich besonders an der Innenseite des Unterschenkels, oberhalb des Knöchels eine offene Stelle, das sogenannte offene Bein- oder Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris). Die Größe und die Form des Geschwürs sind unterschiedlich. Die offene Stelle ist häufig durch Bakterien schmierig belegt, und die Umgebungshaut ist entzündet.

Wie wird das venös bedingte offene Bein/Unterschenkelgeschwür behandelt?

Die Behandlung umfasst die Wundtherapie und die Beseitigung des venösen Blutstaus:

- Reinigung der Wunde von Belägen und Keimen durch fachkundiges medizinisches Personal, um die Wundheilung zu unterstützen
- gegebenenfalls operative Maßnahmen zur Ursachenbehandlung, zum Beispiel Venenentfernung oder -verödung
- Kompressionsverband und Hochlagern der Beine, um den Rückfluss des Blutes zu begünstigen
- Förderung der Durchblutung durch Gehen oder gymnastische Übungen

Die Kompressionstherapie ist bei der Behandlung eines venös bedingten offenen Beins oder Unterschenkelgeschwürs die wichtigste Maßnahme!

Was ist die Kompressionstherapie?

Bei einer Kompressionstherapie werden dem Patienten unterschiedliche Binden angelegt. Je nach Gewebestruktur und Wickeltechnik lässt sich ein lokaler Druck

auf die Venen erzeugen. Dieser sorgt dafür, dass sich die erweiterten Venen verengen und somit ein Blutstau in den Venen vermieden wird. Flüssigkeitsansammlungen und Stoffwechselprodukte werden wieder besser abtransportiert, Schwellungen bilden sich zurück, und die offene Wunde kann besser verheilen.

Beim Anlegen eines Kompressionsverbands müssen viele Punkte beachtet werden. Daher ist es wichtig, sich durch Fachpersonal eingehend schulen zu lassen, bevor man sich den Kompressionsverband selbstständig anlegt. Neben den herkömmlichen Kompressionsbinden gibt es auch spezielle Kompressionsstrümpfe mit Reißverschluss und Unterziehstrumpf zum Schutz der Wunde, die es Ihnen erleichtern, die Kompressionstherapie selbstständig durchzuführen.

Wie kann ich ein venös bedingtes offenes Bein oder Unterschenkelgeschwür vermeiden?

- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung, welche die Wadenmuskelpumpe aktiviert und den Blutrückfluss fördert: Fußgymnastik durch abwechselnden Fersen- und Zehenstand, Fußkreisen, Fuß heben und senken sowie Schwimmen und Wandern. Vermeiden Sie sitzende oder stehende Tätigkeiten, die länger als eine Stunde dauern.
- Lagern Sie die Beine im Liegen etwas erhöht, zum Beispiel auf einem speziellen Venenkissen oder indem Sie das Bett am Fußende um etwa 10 cm erhöhen.
- Falls Sie Raucher sind: Wir legen Ihnen nahe, das Rauchen aufzugeben, denn Nikotin wirkt sich nachweislich negativ auf das Blutgefäßsystem aus.
- Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen, da die Wadenmuskulatur mit höheren Absätzen nicht mehr ausreichend beansprucht wird.
- Vermeiden Sie enge, im Leistenbereich einschnürende Kleidung. Sie behindert den Blutrückfluss und verstärkt den Blutstau in den Venen.
- Achten Sie auf ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung: Verstopfung und Übergewicht belasten geschwächte Venen.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen über 28° C, zum Beispiel in der Sauna, warme Vollbäder oder starke Sonneneinstrahlung.
- Machen Sie regelmäßig kalte Kneippgüsse: Duschen Sie dazu die Füße und Unterschenkel von unten her mit kaltem Wasser ab.
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe: Das konsequente Tragen von Kompressions- oder Stützstrümpfen kann das Entstehen eines offenen Beins verhindern.

Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen!

Arteriell bedingtes Beingeschwür, offenes Bein (Ulcus cruris arteriosum)

Was sind die Ursachen?

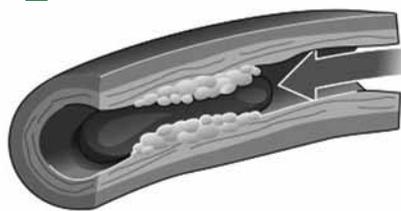
Das arteriell bedingte Beingeschwür entsteht, wenn nicht mehr genug sauerstoffreiches Blut durch die Arterien in das Gewebe transportiert werden kann. Die Ursache dafür ist eine Verkalkung in den Arterien (Arteriosklerose). Durch die zunehmende Verengung in den Gefäßen kommt es zu starken schmerzhaften Durchblutungsstörungen in den Beinen, welche die Betroffenen oft zu Gehpausen zwingen. Man spricht von der Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK), der sogenannten „Schaufensterkrankheit“. Die Wunden entstehen meist an den Stellen, die vom Körper am entferntesten liegen, zum Beispiel an den Zehen.

1



Gesundes Blutgefäß (Arterie) mit normalem Blutfluss

2



Verkalktes Blutgefäß mit eingeschränktem Blutfluss

Faktoren, die das Entstehen eines arteriell bedingten Beingeschwürs begünstigen:

- Rauchen
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- erhöhte Blutfettwerte
- familiäre Veranlagung
- Bewegungsmangel

Erste Anzeichen für das Entstehen eines arteriell bedingten Beingeschwürs

Die Symptome der Arteriellen Verschlusskrankheit verlaufen in vier Stadien:

- 1. Stadium: Verengung der Gefäße ohne Beschwerden – die Verengung entwickelt sich meist unbemerkt. Es treten gelegentlich Schmerzen in der Wade während des Gehens auf.
- 2. Stadium: Schmerzen unter Belastung, zum Beispiel beim Gehen

- 3. Stadium: Schmerzen treten auch in Ruhe auf, besonders nachts, wenn die Beine hoch liegen.
- 4. Stadium: Entstehen von offenen Wunden als Folge der schlechten Durchblutung. Kleinste Verletzungen, zum Beispiel durch Stoßen, heilen nur sehr schlecht.

Wie wird das arteriell bedingte Beingeschwür im Allgemeinen behandelt?

Die Behandlung der Arteriellen Verschlusskrankheit ist vom Stadium der Erkrankung abhängig. Ihr Arzt wird durch verschiedene Untersuchungen feststellen, wie weit die Gefäßverengung fortgeschritten ist, um ein entsprechendes Verfahren auszuwählen:

- Einsatz von Medikamenten, welche die Durchblutung fördern (Gerinnungshemmer/Antikoagulantien)
- Aufdehnen verengter Gefäße mit einem Ballon (PTA = perkutane transluminale Angioplastie)
- Einsetzen eines Röhrchens (Stents), welches das Gefäß offenhält
- Überbrücken der Engstelle mit einer Gefäßbrücke (Bypass), eine Art Umleitung, zum Beispiel durch den Einsatz eines Venenstücks

Wie kann ich das Entstehen eines arteriell bedingten Beingeschwürs vermeiden?

In erster Linie soll ein Fortschreiten der Arterienverkalkung verhindert werden.

Dazu können Sie selbst Einiges beitragen:

- Falls Sie rauchen, sollten Sie unbedingt damit aufhören. Denn Nikotin verengt die Gefäße und mindert die Durchblutung.
- Streben Sie Ihr Normalgewicht an. Übergewicht verursacht Bluthochdruck, der das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche und cholesterinarme Ernährung: Hohe Cholesterinwerte fördern die Entstehung der Arterienverkalkung und des Bluthochdrucks.
- Wenn Sie unter Diabetes leiden, sollte der Blutzucker gut eingestellt sein. Auch wenn Sie keinen Diabetes haben, lassen Sie sich den Blutzucker regelmäßig von Ihrem Arzt kontrollieren.
- Sorgen Sie für regelmäßige körperliche Bewegung, soweit es Ihre Erkrankung zulässt: Nutzen Sie zum Beispiel die Treppen statt den Aufzug, und führen Sie täglich kleine Spaziergänge durch.
- Nehmen Sie an einem speziellen Gehtraining teil (Gefäßsport).
- Achten Sie auf kleinste Verletzungen, Blasen oder Rötungen an den Beinen und Füßen.

- Cremens Sie Ihre Haut ein, damit sie geschmeidig bleibt. Halten Sie Ihre Füße warm und trocken.
- Lassen Sie regelmäßig medizinische Fußpflege durch geschulte Podologen durchführen.
- Achten Sie auf bequeme Schuhe, um Druckstellen zu vermeiden.

Suchen Sie bei einer Veränderung oder Verletzung an den Beinen oder Füßen umgehend einen Arzt auf!

Anzeichen für einen plötzlichen Verschluss einer Bein- oder Armarterie

Hierbei kommt es darauf an, das verschlossene Gefäß in einer Klinik schnellstmöglich wieder zu öffnen. Bitte melden Sie sich sofort bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie eines der beschriebenen Symptome an sich beobachten:

- plötzlich einsetzende, peitschenartige Schmerzen
- ausgeprägte Blässe des betroffenen Körperteils
- Gefühlsstörungen
- kein tastbarer Puls an dem entsprechenden Körperteil

Halten Sie den betroffenen Arm oder das betroffene Bein möglichst ruhig. Fahren Sie nicht selbst zum Arzt oder in die Klinik, sondern rufen Sie einen Krankenwagen!

Es gibt auch eine Mischform aus venöser und arterieller Gefäßschwäche. Ein hierdurch verursachtes Geschwür wird *Ulcus cruris mixtum* genannt.

Druckgeschwür/Wundliegegeschwür

Was sind die Ursachen, und wie kann ich ein Druckgeschwür vermeiden?

Beim Druck- oder Wundliegegeschwür wird die Haut und das darunterliegende Gewebe geschädigt. Es entsteht durch eine lang anhaltende Druckeinwirkung, zum Beispiel bei langem Liegen oder Sitzen auf der gleichen Stelle. Besonders gefährdet sind unter anderem bettlägerige, geschwächte und/oder bewegungsunfähige Menschen.

Was Sie tun können, um ein Druckgeschwür zu vermeiden, entnehmen Sie bitte der Broschüre „Vorbeugung von Druckgeschwüren – Informationen für Patienten und pflegende Angehörige“. Wenden Sie sich dazu bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegedienstes Ihrer Station oder des Patienten-Informationszentrums.

Der Diabetische Fuß

Diabetisches Fußsyndrom – was sind die Ursachen?

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 (Neuropathie) an den Füßen kommen.

Symptome, die auf eine Durchblutungsstörung hinweisen

- schmerzhaft Wunden an den Füßen
- kalte Füße
- klauenähnliche Hautveränderung an den Füßen
- Einschränkung oder Verkürzung der Gehstrecke

Missempfindungen, die bei einer Nervenschädigung auftreten können

- ein Gefühl, „wie auf Watte“ zu gehen
- Taubheitsgefühle in den Füßen
- brennende oder elektrisierende Schmerzen (neuropathische Schmerzen)
- sehr trockene Haut an den Füßen

Auch kleine Verletzungen, zum Beispiel durch falsche Fußpflege oder Druckstellen durch zu enge Schuhe, werden nicht mehr bemerkt. Es kommt, ähnlich wie beim Wundliegegeschwür (Dekubitus), zu Druckgeschwüren. Das Druckgeschwür kann sich innerhalb kürzester Zeit bis zum Knochen hin ausweiten und entzündet sich schnell.

Wie wird ein Diabetischer Fuß im Allgemeinen behandelt?

- Behandlung der Wunde durch Reinigung von abgestorbenem Gewebe, sonstigen Belägen und Keimen durch fachkundiges medizinisches Personal
- Förderung der Wundheilung und Antibiotikatherapie bei Vorliegen einer Wundinfektion
- feuchte Wundbehandlung durch spezielle Verbände
- Druckentlastung zum Beispiel durch einen Spezialschuh, der die betroffene Stelle schützt. Bis die Wunde vollständig abgeheilt ist, sollten Sie sich so wenig wie möglich bewegen.
- optimale Blutzuckereinstellung
- Kontrolle der Blutgefäße (Erhebung Gefäßstatus)
- Durchblutungsstörungen müssen je nach Schweregrad mit Medikamenten, Bewegung oder eine Operation behandelt werden.
- Schmerzmedikamente gegen die Nerven- und Gefäßschmerzen

Was kann ich tun, um einen Diabetischen Fuß zu vermeiden?

- **Tägliche Selbstuntersuchung:**
Haben Sie Ihre Füße im Auge! Auch wenn Sie nichts spüren, können Ihre Füße Verletzungen aufweisen. Daher sollten Sie Ihre Füße täglich auf Druckstellen und Verletzungen untersuchen. Ein kleiner Spiegel kann Ihnen helfen, auch die Fußsohlen zu begutachten. Sollten Sie selbst nicht in der Lage sein, sich die Füße zu kontrollieren, bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens zur täglichen Begutachtung.
- **Diabetes-Schulung für Betroffene:**
In einer speziellen Diabetes- Schulung erhalten Sie ausführliche Informationen im Umgang mit Ihrer Erkrankung, zum Beispiel gesunde Ernährung sowie Erkennen und Vermeiden von Komplikationen. Ein gut eingestellter Blutzucker hilft Ihnen, Folgeschäden zu vermeiden.
- **Tragen Sie bequeme Schuhe:**
Um Druckstellen zu vermeiden, dürfen die Schuhe auf keinen Fall drücken oder reiben und müssen von innen glatt und ohne Naht verarbeitet sein. Wenn Ihre Füße Fehlstellungen oder Formveränderungen haben, kann Ihr Arzt Ihnen orthopädisches Schuhwerk verschreiben.
- **Regelmäßige Kontrolle durch den Arzt:**
Ihr Arzt sollte regelmäßig Ihre Füße untersuchen. Dabei testet er unter anderem das Empfindungsvermögen der Füße und den Puls am Fußrücken.
- **Warme und trockene Füße:**
Tragen Sie keine Strümpfe aus synthetischem Material, sondern aus Wolle oder Baumwolle. Die Strümpfe dürfen nicht gestopft werden, da dies leicht zu Druckstellen führen kann. Wechseln Sie die Strümpfe täglich. Bei kalten Füßen können Bettsocken eine Hilfe sein. Benutzen Sie keine Wärmflasche oder Heizdecke, da die Gefahr einer Überhitzung oder Verbrennung besteht, die Sie nicht bemerken.
- **Regelmäßige medizinische Fußpflege durch einen Podologen:**
Podologen sind medizinische Fußpflegekräfte, die speziell auf die Fußpflege von Diabetikern geschult sind. Wenn Sie sich selbst die Fußnägel schneiden, so benutzen Sie zum Kürzen der Nägel keine spitzen Scheren oder Zangen, sondern eine sanfte Feile. Hornhaut können Sie mit einem Bimsstein entfernen. Entfernen Sie Hühneraugen oder Warzen nicht selbst, sondern überlassen Sie dies Ihrem Podologen.
- **Reinigung der Füße:**
Waschen Sie die Füße gründlich zwischen den Zehen. Trocknen Sie die Füße gut aber vorsichtig ab. Nicht reiben! Cremes Sie Ihre Füße ein, damit die Haut

geschmeidig bleibt. So beugen Sie Austrocknung und Hautrissen an den Füßen vor.

Suchen Sie bei einer Veränderung oder Verletzung an den Füßen umgehend einen Arzt auf!



TIPPS FÜR DIE ALLTAGSBEWÄLTIGUNG BEI SCHLECHT HEILENDEN WUNDEN

Gymnastische Übungen zur Förderung der Durchblutung

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, welche Sportarten für Sie geeignet sind. Zu gymnastischen Übungen wird Sie gerne ein Physiotherapeut beraten und anleiten.

Venengerechte Sportarten

Es gibt Sportarten, die bei Venenproblemen zu einer Besserung der Beschwerden führen können:

- Schwimmen, Aquajogging
- Venenwalking
- Spezielle Venengymnastik
- Radfahren im flachen Gelände (Bergauffahren erhöht den Druck in den Venen)

Beispiele für einfache Gymnastikübungen im Liegen oder im Sitzen

Diese Übungen zur Durchblutungsförderung können Sie mehrmals täglich liegend im Bett, oder sitzend auf einem Stuhl durchführen. Beim ersten Mal ist es von Vorteil, wenn Sie ein Physiotherapeut anleitet:

- Fußwippen: Ziehen Sie parallel beide Fußspitzen zum Körper und lassen Sie wieder locker.
- Fußkreisen: Drehen Sie die Füße vom Gelenk aus abwechselnd nach innen und nach außen.

Beispiel für eine einfache Gymnastikübung im Stehen

Um Stürze zu vermeiden, sollten Sie diese Übung nur in Anwesenheit einer zweiten Person durchführen. Diese Übung können Sie mehrmals täglich wiederholen.

- Übung: Stellen Sie sich bequem mit geschlossenen Beinen hin, gehen Sie anschließend mit den Füßen in den Zehenstand und senken dann langsam wieder ab.

Vorübergehend keinen Sport treiben bei offenen Wunden durch das Diabetische Fußsyndrom!

Empfehlungen zur Unterstützung einer gesunden Ernährung

Nährstoffmangel oder ein Zuviel an bestimmten Stoffen kann die Körperfunktionen beeinträchtigen und dazu führen, dass es mit der Zeit zu gesundheitlichen Problemen kommt. Eine gesunde Ernährung unterstützt die Wundheilung und das Immunsystem. Je nach Art und Größe der Wunde ändert sich der Vitamin- und Eiweißbedarf. Wie Sie Ihre Ernährung umstellen können, ist auch abhängig von Ihrer Grunderkrankung. Haben Sie zum Beispiel Diabetes, sollten Sie sich im Rahmen der Diabetesschulung über die Ernährung beraten lassen. Eine Beratung durch einen Ernährungsberater ist in jedem Fall zu empfehlen.

Allgemeine Richtlinien für eine gesunde Ernährung

- Streben Sie Ihr Normalgewicht an: Über- oder Untergewicht schadet dem Körper.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich und fettarm (mediterrane Kostform).
- Essen Sie täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse.
- Trinken Sie ausreichend (mindestens 1,5 Liter) Flüssigkeit. Beachten Sie dabei, dass Sie die Trinkmenge, die Ihr Arzt aufgrund anderer Erkrankungen verordnet hat, nicht überschreiten.
- Meiden Sie süße Getränke wie Limonade, Cola, Fruchtsaftgetränke und Eistee, denn Sie enthalten meist viele Kalorien und viel Zucker.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen: Übermäßiger Alkoholkonsum kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Was kann ich gegen den Wundgeruch unternehmen?

Die Ursache für starken Wundgeruch liegt meist an den Bakterien, die sich in der offenen Wunde befinden, und an dem eventuell vorhandenen abgestorbenen Gewebe. Dies kann von Ihnen, aber auch von den Menschen in Ihrer Umgebung als eine große Belastung empfunden werden. In erster Linie muss die Ursache für den Wundgeruch beseitigt werden. Dies wird erreicht, in dem die Wunde von Infektionen und abgestorbenem Gewebe befreit wird. Erst wenn die Wunde sauber ist, kann sie abheilen, und der Wundgeruch bildet sich zurück.

Hilfreiche Ratschläge zur Geruchsminderung

- Körperhygiene: Eine regelmäßige Körperpflege ist wichtig. Vermeiden Sie dennoch unnötige Waschungen, welche die Haut austrocknen. Cremes Sie Ihre Haut nach der Körperpflege ein. Duschen und Vollbäder bei offenen Wunden sollten nur nach Rücksprache mit den behandelnden Therapeuten erfolgen.
- Wäschewechsel: Bei stark nässenden Wunden sollten Sie täglich die Bettwäsche wechseln. So wird vermieden, dass der Geruch in die Bettwäsche übergeht. Verwenden Sie kochbare Bettwäsche, und benutzen Sie ein Waschmittel mit wenig Parfüm (zum Beispiel ein antiallergisches Waschmittel), um die Haut nicht unnötig zu reizen.
- Lüften: Sorgen Sie für Frischluftzufuhr, und lüften Sie regelmäßig Ihre Räume.
- Spezielle Duftanwendungen: Düfte in Raumsprays oder in der Duftlampe können den Wundgeruch meist nicht reduzieren, da er nur überlagert wird. Trotzdem gibt es gute Erfahrungen bezüglich der Raumbeduftung mit ätherischen Ölen, da der Wundgeruch nicht als zu sehr belastend empfunden wird. Zudem wirken sich ätherische Öle positiv auf die Stimmungslage aus und steigern das Wohlbefinden.
- Spezielle Verbandstoffe: Verbandstoffe aus Aktivkohlefasern nehmen den Geruch auf und mindern ihn. Fragen Sie dazu Ihren behandelnden Arzt, die betreuende Pflegekraft oder die Wundtherapeutinnen.

Allgemeines zur modernen Wundversorgung

Die Behandlung einer chronischen Wunde muss immer auf den einzelnen Menschen abgestimmt werden. Sie orientiert sich an den normalen Phasen der Wundheilung. Heutzutage gilt das Prinzip der feuchten Wundheilung. Spezielle Wundauflagen schützen die Wunde vor dem Eindringen von Keimen und sorgen für eine feuchte Wundumgebung. Dadurch wird die Heilung gefördert, und es bildet sich neues Gewebe.

Wie kann ich mit den Wundschmerzen umgehen?

Eine chronisch offene Wunde ist oft mit starken Schmerzen verbunden. Dadurch sind Sie in Ihren Bewegungsabläufen stark eingeschränkt. Bei beginnenden Schmerzen, aber auch wenn die Schmerzen nicht ausreichend gelindert sind (oder schlimmer werden), wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt. Wundschmerzen können auf eine mangelhafte Durchblutung hinweisen. Deshalb sollten die Gefäße untersucht werden.

Um bestimmte Tätigkeiten schmerzfrei durchführen zu können (z. B. Physiotherapie), bekommen Sie vorbeugend Schmerzmittel. Nur wenn eine Schmerzbehandlung mit Medikamenten rechtzeitig erfolgt, können eventuell auftretende Schmerzen gelindert oder sogar vermieden werden.

Was muss ich bei einem Verbandswechsel beachten?

In den meisten Fällen ist die Wundversorgung durch Ihren Arzt oder durch speziell geschultes Pflegepersonal auch in Ihrer häuslichen Umgebung gewährleistet. Je nach Wunde und nur nach einer Schulung durch ausgebildetes medizinisches Personal können Sie oder Ihre Angehörigen den Verbandswechsel selbstständig durchführen. Dabei ist es wichtig, dass Sie ausschließlich Verbandsmaterial verwenden, welches Ihnen Ihr Arzt verordnet hat.

Information zur Zuzahlungsregelung für Verbandsmittel

Die Zuzahlung bezüglich der Verordnungen von Verbandstoffen richtet sich nach den aktuellen gesetzlichen Regelungen und wird in den Bundesländern unterschiedlich ausgeführt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Was man als Patient hinsichtlich der Wundversorgung nicht machen darf

Früher – teilweise leider auch noch heute – wurden bzw. werden Wunden auf andere Art und Weise behandelt als es die moderne Wundversorgung vorsieht.

Oft als „bewährte Hausmittel“ eingesetzte Methoden, die eine Wunde vermeintlich heilen lassen, bewirken jedoch nur eine Verschlechterung des Heilungsprozesses. Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, einige Dinge auf gar keinen Fall mehr zu machen:

- ein tägliches Fußbad nehmen
- eine Wunde möglichst trocken halten, zum Beispiel durch Offenlassen der Wunde
- offene Wunden mit einem Fön trocknen
- offene Wunden mit herkömmlichen Pflastern und Mullverbänden abdecken
- eigene „Läppchen“ oder „Lümpchen“ aus alten Tüchern verwenden
- „Penaten“ oder sonstige Cremes und Salben auf die Wunde auftragen
- gefärbte Salben und Flüssigkeiten wie Betaisodona oder Jod in die Wunde geben
- Zucker in die Wunde streuen oder Honig auftragen
- „Eisen und fönen“ zur Durchblutungsförderung
- Schnaps zur Wundreinigung verwenden
- alte ausgeleierte Kompressionsbinden verwenden
- „Langzug-Binden“ für einen Kompressionsverband verwenden
- die verschriebenen bzw. verordneten Kompressionsstrümpfe weglassen

Kliniken und Fachabteilungen

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie

Prof. Dr. med. Michael Schäffer
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-22 01
Telefax: (07 11) 64 89-22 13
E-Mail: viszeral-allgemeinchirurgie@vinzenz.de

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. med. Ulrich Liener
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-22 03
Telefax: (07 11) 64 89-22 27
E-Mail: unfallchirurgie@vinzenz.de

Klinik für Gefäßchirurgie, vaskuläre und endovaskuläre Chirurgie

Dr. med. Klaus Klemm M.Sc.
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-83 41
Telefax: (07 11) 64 89-83 42
E-Mail: gefaesschirurgie@vinzenz.de

Zentrum für Innere Medizin I

Diabetologie und Endokrinologie,
Allgemeine Innere Medizin
Prof. Dr. med. Monika Kellerer
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-21 02
Telefax: (07 11) 64 89-21 19
E-Mail: innere1@vinzenz.de

Diabetesberatung und -schulung

Zentrum für Innere Medizin I
Brigitte Rößle/Marco Beffert
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-32 71
Telefax: (07 11) 64 89-21 19
E-Mail: diabetesberatung@vinzenz.de

Wund- und Stomatherapie

Sonja Steiner
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-22 30
E-Mail: sonja.steiner@vinzenz.de

Ernährungs- und Diätberatung

Elisabeth Höfler
Marienhospital Stuttgart
Marienpark, 2. Stock
Eierstraße 46
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-28 63
Telefax: (07 11) 64 89-28 71
E-Mail: ernaehrungsberatung@vinzenz.de

Patienten-Informationszentrum (PIZ)

Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-33 30
E-Mail: piz@vinzenz.de

Internetadressen

www.dgfw.de

Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundversorgung. Informationen zur Wundheilung und Wundbehandlung

www.icwunden.de

Initiative Chronische Wunden (ICW) e.V.; Informationen für Betroffene und Angehörige zum Thema chronische Wunden

www.bzga.de

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA); kostenfreies Informationsmaterial zur Förderung des Nichtrauchens

Buchempfehlungen

Die folgenden Bücher können im Patienten-Informationszentrum (PIZ) eingesehen werden:

Stücker, Markus/Reich, Stefanie/
Altmeyer, Peter:
Venenerkrankungen. Wirksame Hilfe
bei Besenreisern, Krampfadern,
Thrombose und offenem Bein.
Kohlhammer, Stuttgart 2004.

Anderson, Michael:
Arterien- und Venenleiden erfolgreich
behandeln. Arteriosklerose – Krampf-
adern – Thrombose. 4. Auflage,
Oesch Verlag, Zürich 2004.

Debus, Eike Sebastian/Tató, Federico:
Ich muss stehen bleiben:
Schaufensterkrankheit.
In: Herz Heute 3/2011,
Deutsche Herzstiftung.

Weiterführende Literatur

Expertenstandard Pflege von Menschen
mit chronischen Wunden.
Deutsches Netzwerk für Qualitätssiche-
rung in der Pflege (DNQP) 2008.

Höfler, Heike:
Venengymnastik für gesunde
schöne Beine.
1. Auflage, Verlag blv 2002.

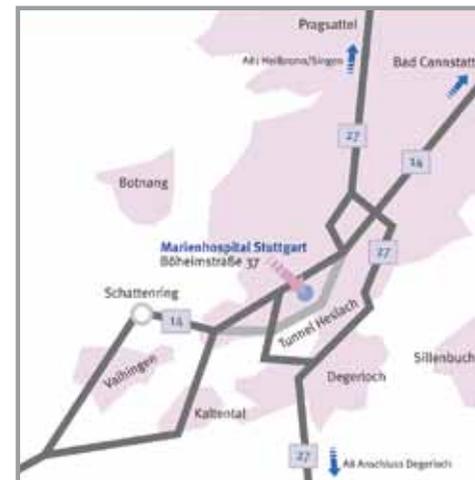
Hark, Lisa/Deen, Darwin:
Gesunde Ernährung.
Verlag Dorling Kindersley 2008.



Anfahrt mit Bus und Bahn

Die Bushaltestelle „Marienhospital“ befindet sich unmittelbar vor dem Krankenhaus und wird von der Buslinie 41 angefahren.

Die Haltestellen „Erwin-Schoettle-Platz“ und „Marienplatz“ liegen fünf bis zehn Gehminuten vom Marienhospital entfernt. Die U-Bahnlinien U1 und U14 halten hier, ebenso wie die Buslinie 42 („Erwin-Schoettle-Platz“).



Anfahrt mit dem Auto

Falls Sie von der Autobahn kommen: Verlassen Sie die Autobahn A 8 über die Abfahrt Degerloch. Von dort aus halten Sie sich auf der B 27 Richtung „S-Zentrum, S-Degerloch, S-Möhringen-Ost“. Nach vier Kilometern wählen Sie die Abfahrt „Stuttgart Süd, West, Sonnenberg“ und folgen den Wegweisern in Richtung „Stuttgart Süd“.

Nach weiteren circa vier Kilometern fahren Sie zunächst in Richtung „Stuttgart West“ und folgen dann den Hinweisschildern „Marienhospital“. Das Krankenhaus liegt an der Ecke Böheim-/Eierstraße in Heschlach, einem Stadtteil im Süden Stuttgarts.

Herausgeber

Marienhospital Stuttgart
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH
Sitz: Stuttgart, HRB Stuttgart 18126
Geschäftsführer: Dipl.-Betriebswirt (BA) Markus Mord

Telefonzentrale Marienhospital: (07 11) 64 89-0
www.marienhospital-stuttgart.de

Text

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Wibke Meyer

Arbeitsgruppe „Expertenstandard Chronische Wunden“
im Marienhospital Stuttgart
Christiane von Barga-Hummel, Berta Grübel-Retzbach, Nadine Hartmann,
Claudia Hirschle, Anja Monn, Julia Süß, Sonja Steiner

Design, Redaktion, Fotos

Marienhospital Stuttgart
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Christine Unrath
Dezember 2013

Druck

Offizin Chr. Scheufele
Tränkestraße 17, 70597 Stuttgart-Degerloch
Auflage: 1 000 Exemplare




Patienten-
Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung.

Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung des Patienten-
Informationszentrums im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier.

VINZENZ
VON PAUL
KLINIEN
gGMBH



MARIENHOSPITAL
STUTT GART