

# Haut – Wundprävention, Pflege & Dehnung

**Antje Bachmann-Windler, Pflegeexpertin Rheumatologie**

**Brigitte Freyhof, Abteilungsleitung Bettenstation Rheumatologie**

**Uta Caduff, Ergotherapeutin BSc**



Ersteller: Erwin Wodicka | Credit: Gina Sanders - Fotolia

# Agenda

- Haut- und Wundprävention
- Hautdehnung, was kann ich selbst tun?
- Haut – Ästhetische Aspekte

AMBOS

## Ausgangslage

Menschen mit Systemischer Sklerose können unter Wunden oder offenen Stellen an den Fingerkuppen oder Fingergelenken leiden.



AMBOSS

Durch die verminderte Durchblutung dauert die Heilung länger.

# Schutz vor den Elementen

Es ist daher wichtig,  
die Hände zu schützen vor:



## Folie 4

---

**BA1** Bachmann-Windler Antje; 26.09.2023

**BA2** Es wurde beobachtet, dass Wunden besonders dort entstehen können, wo regelmässig Druck auf die Körperoberfläche ausgeübt wird (etwa im Bereich von engen Hosen, am Zeigefinger beim Halten von Stiften oder auf dem Nasenrücken durch das Tragen einer Brille). Das Tragen genug weiter Kleider und die Benutzung von Griffverdickungen und breiteren Auflageflächen kann dieses Problem vermindern vorbeugen

Bachmann-Windler Antje; 26.09.2023

# Hautpflege

Sorgfältige Hautpflege mit fetthaltigen Cremes  
Händewaschen mit PH Neutralen Produkten.



I Stock Fotos

## Paraffinbäder

- erhöhte Handbeweglichkeit und Blutzirkulation
- das Gewebe wird elastischer.

Ziel: Neue Wunden (Risse) verhindern.



ergo-konzept.de

# Beweglichkeit

- Bleiben Sie in Bewegung: Regelmässige Körperliche Betätigung
- Hände bewegen = Durchblutung zu verbessern
- Dehnungsübungen
- Hilfsmittel



Glückspost



Weltbild.de



Fruugo Schweiz

# Hautdehnung – was kann ich selbst tun?

**Uta Caduff, Ergotherapeutin BSc**

**Ergotherapie Physiotherapie, Universitätsspital Zürich**



# Systemische Sklerose - Veränderung des Bindegewebes

- Die Verdickung/Verhärtung des Bindegewebes (Fibrose) ist ein Symptom der systemischen Sklerose.
  - Führt zu Einschränkungen im Alltag
  - Lässt sich durch regelmässig selbständig angewandte Dehnungsübungen positiv beeinflussen
- Es folgt: Instruktion von Übungen für die Hand- sowie die Mund- und Gesichtsbeweglichkeit

# Übungen - Durchführung und Frequenz

Für alle Übungen gilt zu beachten:

- Mehrmals über Tag verteilt ca. 5 min
- Dehnungsübung für ca. 20 sec. Halten
- Schmerzgrenze beachten
- Handübungen nach dem Paraffinbad

## Bindegewebsverhärtung der Hände

Durch Dehnungsübungen zusammen mit Kälte- und Hautschutzmassnahmen können sie die Funktionalität ihrer Hände optimal unterstützen.



# Praktische Übungsbeispiele

## Übung 1 Handgelenks-Streckung



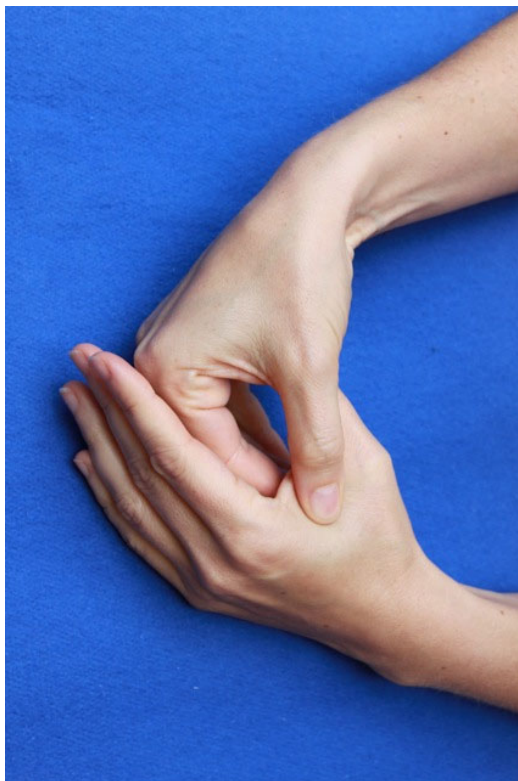
## Übung 2

### Handgelenks-Beugung

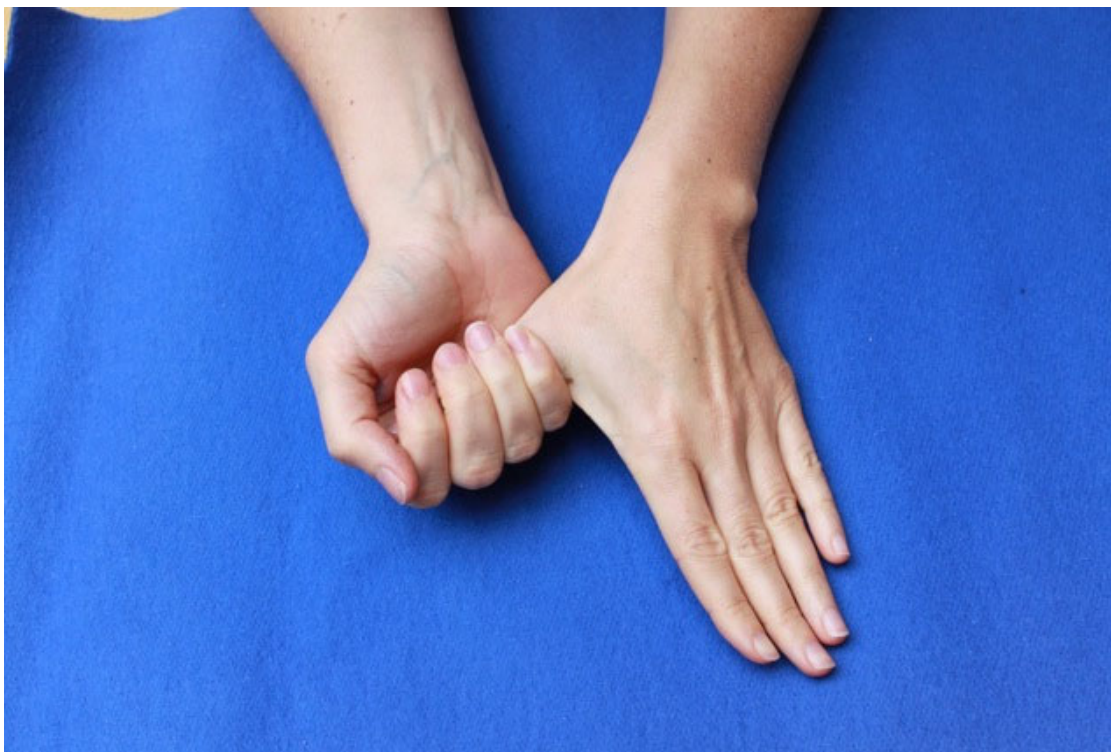


## Übung 3

### Daumen-Dehnung



## Übung 4 Daumen-Dehnung



## Übung 5

### Daumen-Dehnung





## Übung 6

### Fingerdehnung



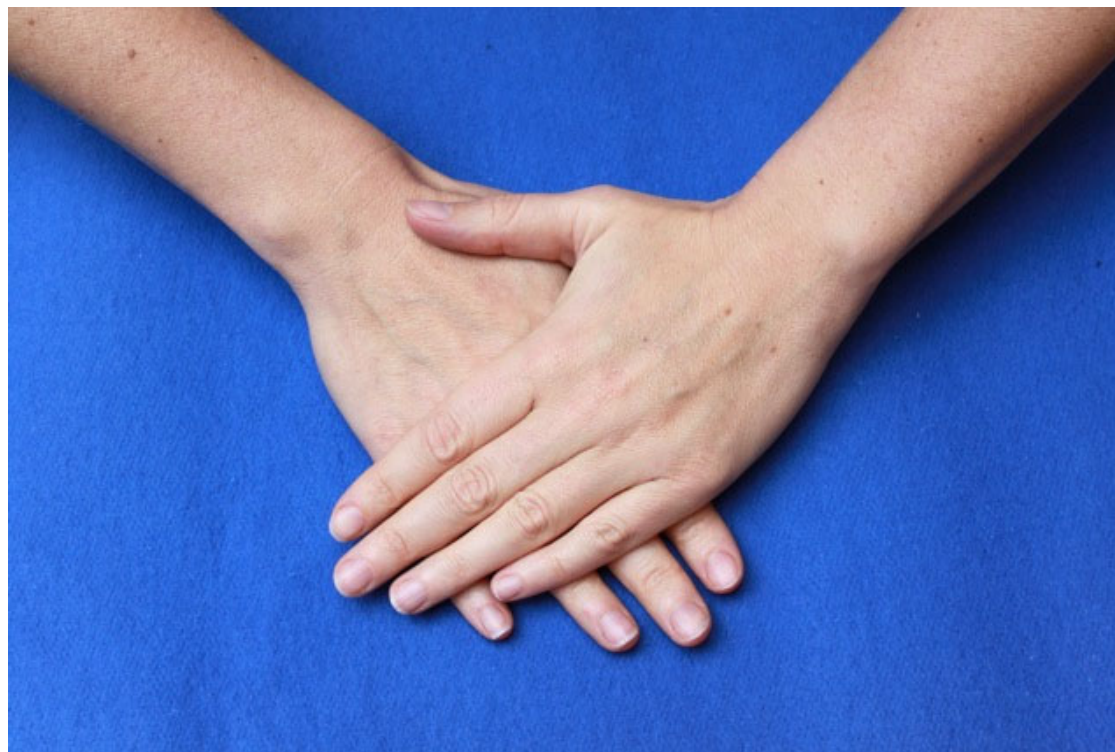
# Übung 7

## Fingerdehnung



## Übung 8

### Fingerdehnung



# Igelballmassage



## Bindegewebsverhärtung Gesichts- und Mundbereich

Die Verhärtung/Verdickung des Bindegewebes im Gesichts- und Mundbereich kann zu Problemen mit der Mundöffnung, Nahrungsaufnahme, Mundpflege sowie der Mimik und Kommunikation führen.



# Praktische Übungsbeispiele

## Übung 1 für die Mimik

- Nase rümpfen
- Stirn runzeln
- Augen schliessen und öffnen
- Augenbrauen hochziehen
- Zunge herausstrecken
- Zunge entlang der Zahnreihe kreisen
- Zunge in die Wange drücken
- Wangen aufblasen – Luft hin und herschieben
- Lippen spitzen und wieder schmal werden lassen
- Lippen zusammenpressen

## Übung 2

### Mundöffnung



## Übung 3

### Mundöffnung





## Übung 4

### Zungenbeweglichkeit



## Selbständige Kontrakturprophylaxe

→ Durch Regelmässigkeit und etwas Disziplin können sie einen wichtigen Beitrag zum bestmöglichen Erhalt alltagsrelevanter Funktionen leisten.

# Haut - Ästhetische Aspekte

**Brigitte Freyhof, Abteilungsleitung Bettenstation Rheumatologie**

# Haut - Ästhetische Aspekte

## Was heisst ästhetisch? Was ist Ästhetik?

Ästhetik ist ganz allgemein die Lehre von der Schönheit, von Gesetzmässigkeiten und Harmonie in der Natur und in der Kunst.

Ästhetik bedeutet die Lehre von der Wahrnehmung bzw vom sinnlichen Anschauen.

Ästhetik heisst aber auch, dass gewisse Eigenschaften die Sinne des Menschen ansprechen. Im engeren Sinne auch, wie der Mensch etwas unter den aktuellen Schönheitskriterien beurteilt.

Dieses Empfinden wird im Laufe des Lebens geprägt von den gesellschaftlichen Vorstellungen und hat sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder geändert.

## Haut - Ästhetische Aspekte

### Was heisst ästhetisch? Was ist Ästhetik?

So ist in den verschiedenen Kulturen die Definition, was als schön empfunden wird, sehr unterschiedlich und wird durch Bildung, Erziehung, Wirtschaft, Werbung, Wissenschaft und von diversen Unternehmen geprägt. Natürlich spielt auch die Ethik in der jeweiligen Zeitepoche eine Rolle.

Einige Synonyme möchte ich ganz kurz erwähnen – Augenschmaus, Augenweide, Hingucker, Ebenmass, Grazie, Liebreiz, Erhabenheit

Poetisch, idealistisch, normativ, philosophisch, transzendental, zeitlos

# Haut - Ästhetische Aspekte

## Was heisst ästhetisch? Was ist Ästhetik?

In unserem Zeitabschnitt vermittelt uns vor allem die Modeindustrie, die Pharmaindustrie und die Firmen, welche Pflegeprodukte herstellen, was schön ist (oder sein soll)

Schlank, jung und dynamisch müssten wir sein.

Und von der Gesichtsform her ist gerade eine ovale, ebenmässige Form das, was wir als attraktiv empfinden.

Aber auch gepflegt und stets gut gestylt – was im Alltag eher anspruchsvoll ist...

Ich selber entspreche diesem Bild nicht wirklich – und ich möchte sie ermutigen – achten Sie doch eher darauf, dass Sie sich wohl fühlen!

# Haut - Ästhetische Aspekte

## Haut und Hautfunktion

Die Haut gilt als das grösste Organ – die Funktionen sind vielfältig. Sie schützt den Körper vor Licht und Hitze, Wind, Staub, Feuchtigkeit, Schmutz und Austrocknung. Mit ihrem Säureschutzmantel wehrt sie Krankheitserreger ab, schützt uns vor Verletzungen und Infektionen.

Die Körpertemperatur wird durch Schwitzen reguliert. Der saure pH-Wert wirkt antimikrobiell. Er hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Zudem kann die Haut Wasser und Fett speichern und Vitamin D bilden.

Sie ist ein Sinnesorgan, welches auf Berührung reagiert.

Je nach Hauttyp hat ein Mensch von Natur aus mehr oder weniger Melanin in der Haut eingelagert und dadurch mehr oder weniger Farbpigmente.

Die Epidermis, Dermis, Subcutis und Cutis arbeiten gewisse Stoffe von innen nach aussen, weshalb auch eine Einflussnahme durch von aussen angebrachte Produkte nicht bis ganz innen wirksam ist.

## Haut - Ästhetische Aspekte

### Worauf kann ich Einfluss nehmen? Was ist realistisch?

Hautpflege – teure Produkte sind nicht unbedingt besser

Viele Pflegeprodukte werden als unglaubliche „Wundermittel“ angepriesen.

Unzählige Trends sollen uns ewig jung erhalten – häufig wirken sie jedoch nur für kurze Zeit, wenn überhaupt.

Was ich Ihnen mit gutem Gewissen sicher mitgeben kann, ist, dass zwei alte Produkte wirklich pflegende und unterstützende Eigenschaften haben – dies sind reines Arganöl und Aloe vera.

Wenn Sie die geschichtliche Entwicklung von Hautpflege und Makeup interessiert, dann lesen Sie sich unter „Zeitreise Makeup“ einmal durch die Geschichten von der Antike bis heute

Konzentrieren wir uns noch ein wenig auf das, worauf Sie wirklich Einfluss nehmen können – ein paar Tipps und Tricks zum Schminken und Ihrer Kleidung.



# Haut - Ästhetische Aspekte

## Schminken – Tipps und Tricks

Bei beidem können sie sich folgende zwei Dinge merken und diese dann auf alles weitere anwenden – hell hebt hervor, dunkel kaschiert, resp. lässt in den Hintergrund treten.

1. **HELL:** setzt optisch in den Vordergrund, flacht ab und reflektiert mehr Licht, schafft dadurch mehr Raum.
2. **DUNKEL:** setzt optisch in den Hintergrund, gibt mehr Tiefe und absorbiert Licht.

und bei der Kleidung achten Sie auf die Form, dabei gilt:

Rund auf Eckig macht weich, Eckig auf rund durchbricht und kaschiert die Rundung.

Kleinere Leute sollten keine grossen Muster tragen und die Länge der Kleidung macht ebenfalls viel aus...

Benutzen Sie Accessoires und kleiden Sie sich immer so, dass es Ihnen wohl ist!

## Haut - Ästhetische Aspekte

### Schminken – Accessoires und Frisur

Flüssige, farblich passende Grundierung – kein Puder.

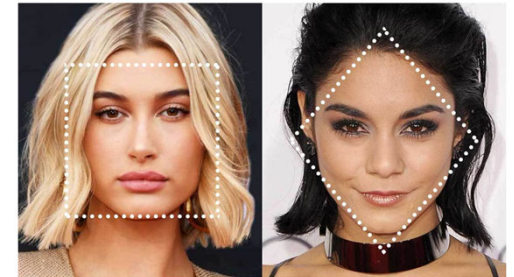
Augen betonen, wenn Ihnen Ihre Augen gefallen!

Nicht zu dunkler Lippenstift – dies verkleinert den Mund zusätzlich

Nutzen Sie Schmuck, um Akzente zu setzen

Mit der Frisur Ihre Gesichtsförmigkeit „umrahmen“ um Ihrer Persönlichkeit zu schmeicheln...

und wenn Sie sich unbedingt etwas kaufen müssen, dann investieren Sie in ein gutes Parfum...



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**

**Fragen?**