

Funke Medical
Creating a valuable life

Tipps
für Alltag
& Praxis

Sicher **lagern** – **Beschwerden** reduzieren

3C.B6



INHALT

01

Einleitung 4

02

Lagerung zur Komforterhöhung 5
Lagerung zur Schmerzlinderung 7
Lagerung zur Verhinderung einer Kontraktur 11
Lagerung der Extremitäten 15
Lagerung zur Verhinderung einer Aspiration 16
Lagerung zur Verhinderung von Beinvenenthrombosen 18
Lagerung zur Verhinderung von Nervenschäden 21
Lagerung zur Verhinderung von Pneumonien 23
Bewährte Lagerungsformen im Überblick 24

03

Schlusswort 27

Funke Medical GmbH
Ähnenfeld 10
46348 Raesfeld
Tel.: +49 (0)2865 – 266 93 50
Fax: +49 (0)2865 – 81 33
E-Mail: info@funke-medical.de

Wir sind die **Funke Medical GmbH** – ein innovativer Medizintechnikhersteller mit Sitz in Raesfeld. Wir entwickeln medizinische Hilfsmittel wie Antidekubitus-Matratzen, Sitzkissen, Positionierungshilfen und Komfort-Betten, um die Lebensqualität pflegebedürftiger und beeinträchtigter Menschen zu verbessern und Pflegende im Alltag zu unterstützen. Dabei verfolgen wir unser Leitbild: das Leben wertvoller zu gestalten.

Weitere Informationen finden Sie unter: **funke-medical.de**

01

Einleitung

Pflege bedeutet Nähe, Verantwortung und oft auch Unsicherheit.
Besonders dann, wenn ein Mensch im Alltag auf Hilfe angewiesen ist und sich nicht mehr selbstständig bewegen oder umpositionieren kann. Viele Angehörige stellen sich dabei ähnliche Fragen: Liegt die Person richtig? Tue ich ihr damit wirklich etwas Gutes? Wie kann ich Schmerzen lindern oder Beschwerden vorbeugen?

Dieser Ratgeber zeigt, warum Lagern und Positionieren so wichtig sind, worauf im Alltag geachtet werden sollte und wie schon kleine Veränderungen spürbar mehr Komfort, Entlastung und Wohlbefinden bringen können. Dabei geht es nicht um komplizierte Pflegeanleitungen oder medizinisches Fachwissen. Im Mittelpunkt stehen verständliche Erklärungen, praxisnahe Tipps und ein achtsamer, respektvoller Umgang mit der pflegebedürftigen Person.

Nutzen Sie diesen Ratgeber als Orientierung und Inspiration und scheuen Sie sich nicht, bei Unsicherheiten fachlichen Rat einzuholen. Gute Lagerung beginnt immer mit Aufmerksamkeit, Zeit und Einfühlungsvermögen.

Wichtig zu wissen

Medizinischer Hinweis

Die in dieser Broschüre dargestellten Lagerungsformen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Schulung. Sie ersetzen weder eine individuelle pflegerische Einschätzung noch eine medizinische Beratung oder Anleitung. Lagerungsmaßnahmen müssen stets an die persönlichen Bedürfnisse, Vorerkrankungen und den aktuellen Zustand der zu pflegenden Person angepasst werden. Für die Auswahl und Durchführung geeigneter Maßnahmen ist qualifiziertes Fachpersonal verantwortlich. Im Bedarfsfall ist Rücksprache mit einer Pflegefachkraft oder einem Arzt zu halten.



02

Lagerung zur Komforterhöhung

Warum kann die richtige Positionierung so viel bewirken?

Schon kleine Positionsveränderungen können viel Komfort, Wahrnehmung und Wohlbefinden bewirken. Lagern und Positionieren bedeutet weit mehr, als jemanden „nur“ anders hinzulegen.
Eine gut durchdachte Position kann Druck von Haut, Gelenken und Nerven nehmen, Schmerzen vorbeugen und gleichzeitig das Wohlbefinden deutlich steigern. Besonders für Menschen, die sich nicht mehr selbstständig bewegen können, spielt die Lagerung eine zentrale Rolle. Sie beeinflusst, wie bequem jemand liegt, wie gut er atmen kann und sogar, wie viel er von seiner Umgebung wahrnimmt.

Das Sichtfeld verändern – kleine Bewegung, große Wirkung

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich über Stunden nicht eigenständig drehen. Der Blick richtet sich immer in dieselbe Richtung. Für viele pflegebedürftige Menschen ist genau das Alltag. Eine gezielte Umlagerung kann hier viel verändern: der Blick fällt auf das Fenster, auf den Fernseher oder auf die Menschen im Raum. Diese Veränderung des Sichtfeldes ermöglicht Teilhabe am Leben auch dann, wenn die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist. Lesen, fernsehen oder ein Gespräch verfolgen zu können, steigert den Komfort und vermittelt ein Gefühl von Normalität.

Nähe und Zuwendung durch positionieren

Das Umlagern selbst ist oft ein wichtiger Moment der Beziehung zwischen Pflegenden und zu pflegender Person. Ruhige Bewegungen, ein angekündigter Positionswechsel, eine Hand, die Halt gibt. All das vermittelt Sicherheit, Aufmerksamkeit und Respekt. Gerade für Menschen, die stark eingeschränkt sind, ist diese Form der Zuwendung oft unverzichtbar.

Worauf Sie im Alltag achten sollten

Im Pflegealltag sind Wunsch und Realität nicht immer kompatibel. Nicht immer kann sofort auf alle Bedürfnisse eingegangen werden, sei es aus Zeit- oder Belastungsgründen. Hier hilft ein offenes Gespräch, um gemeinsam eine Lösung zu finden, die für beide Seiten tragbar ist.

Regelmäßiges Umlagern ist wichtig, um Druckstellen, Nervenschäden oder einen Dekubitus zu vermeiden. Bewährt haben sich dabei feste Zeitintervalle. Dabei sollte jede neue Position kurz überdacht werden:

- Entsteht an anderer Stelle neuer Druck?
- Ist die Position wirklich für längere Zeit geeignet?

Besonders sitzende oder aufrechte Positionen belasten das Kreuz- und Steißbein – hier ist Umsicht gefragt. Jeder Positionswechsel ist eine gute Gelegenheit, die Haut zu betrachten. Zeigen sich Rötungen? Gibt es Schwellungen oder empfindliche Stellen? Solche Beobachtungen sollten ernst genommen und weitergegeben oder dokumentiert werden.

Lagerung komfortabler gestalten – praktische Hilfen

Ein Universalkissen ist ein echtes Allround-Talent. Es kann im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich eingesetzt werden, um z.B. den Kopf ruhig und bequem zu lagern oder die Schultern zu stützen, damit sie nicht nach hinten fallen. Das ist besonders wichtig, um den empfindlichen Plexusbereich zu entlasten und Nervenschäden vorzubeugen. Auch Arme und Ellenbogen lassen sich damit weich unterstützen, sodass empfindliche Stellen wie der sogenannte „Musikantenknochen“ geschützt sind.

Bei Positionierungen in der Seitenlage kann ein Kissen im seitlichen Bauchbereich oder unterem Rücken bereits durch eine minimale Veränderung deutlich mehr Komfort bieten.

In der Rückenlage mit gestreckten Beinen sind Bauch- und Rückenmuskulatur oft angespannt. Wird ein Rollenkissen unter die Knie gelegt, können diese leicht angewinkelt werden.

Dadurch:
- entspannt sich die Muskulatur
- wird der Rücken entlastet
- fällt das Atmen leichter

Zusätzlich kann ein Rollenkissen helfen, wenn jemand im Bett Richtung Fußende rutscht. Eine weiche Begrenzung am Fußende unterstützt dabei, die Position stabil zu halten. Dabei die Füße nicht vergessen. Zur angenehmen Positionierung gehört auch die korrekte Fußstellung. Ein Hilfsmittel wie der Heel Protect® Fersenfreilagerungsschuh sorgt dafür, dass die Füße im rechten Winkel positioniert werden, und beugt einem Spitzfuß vor.

Rollenkissen



Universalkissen



Fersenfreilagerungsschuh



Plexus brachialis: empfindliches Nervengeflecht im Arm und Schulterbereich

Wichtig zu wissen

Komfort ist wichtig, dennoch haben pflegerische und medizinische Erfordernisse immer Vorrang. Komfortlagerungen werden ergänzend eingesetzt. Niemals auf Kosten von Sicherheit oder Gesundheit.



Lagerung zur Schmerzlinderung

Schmerzen gehören für viele pflegebedürftige Menschen leider zum Alltag. Sie rauben Energie, schränken die Beweglichkeit ein und wirken sich oft auch auf die Stimmung aus. Umso wichtiger ist es, beim Lagern und Positionieren besonders achtsam, ruhig und einfühlsam vorzugehen. Schon kleine Veränderungen können dabei helfen, Schmerzen zu lindern oder zumindest erträglicher zu machen. Bei Schmerzen zählen nicht große Veränderungen, sondern kleine, achtsame Schritte.

Was ist wichtig beim Umgang mit Schmerzen?

Die Lagerung von Menschen mit Schmerzen ist häufig eine Herausforderung. Sie erfordert Zeit, Geduld und vor allem Empathie.

Menschen, die unter Schmerzen leiden, sind oft:
- schneller erschöpft
- sensibler gegenüber Berührungen
- emotional stärker belastet

Umso wertvoller sind kleine Maßnahmen, die signalisieren, dass die Beschwerden ernst genommen werden. Bereits geringe Positionsveränderungen, unterstützt durch passende Hilfsmittel, können kurzfristig Entlastung bringen und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Wo können Schmerzen auftreten?

Schmerzen treten häufig in den Muskeln oder Sehnen, in Gelenken und Knochen auf, können aber auch durch innere Organe verursacht werden.
Mit zunehmendem Alter nimmt die Schmerzempfindlichkeit häufig zu. Viele Menschen leiden zudem unter chronischen Schmerzen, die dauerhaft bestehen und somit immer wieder auftreten. Gerade hier ist sensibles Lagern besonders wichtig.



Akute und chronische Schmerzen – verständlich erklärt

Akute Schmerzen entstehen meist plötzlich, z. B. durch einen Stoß oder eine Verletzung. Sie erfüllen eine wichtige Funktion. Sie sind ein Warnsignal des Körpers. Oft lassen sich akute Schmerzen gezielt behandeln, etwa durch Kühlung, Entlastung oder Salben.

Chronische Schmerzen bestehen über einen langen Zeitraum oder kehren regelmäßig zurück.
Sie gelten als eigenständige Erkrankung, auch wenn kein konkretes Ereignis der Auslöser ist. Das macht sie für Betroffene sowohl körperlich als auch seelisch belastend.

Während die Ursache bei akuten Schmerzen oft klar erkennbar ist, sind chronische Schmerzen meist vielschichtig. Häufige Auslöser sind zum Beispiel:

- Polyneuropathie, z. B. infolge eines Diabetes
- Arthritis, entzündete Gelenke
- Arthrose, Gelenkverschleiß durch Abnutzung des Knorpels
- Osteoporose, bei der es zu schmerzhaften Mikrofrakturen kommen kann
- Tumorerkrankungen, bei denen Schmerzen häufig Begleiterscheinungen sind

Je nach Schmerzart und -ursache können verschiedene Lagerungsformen entlastend wirken.

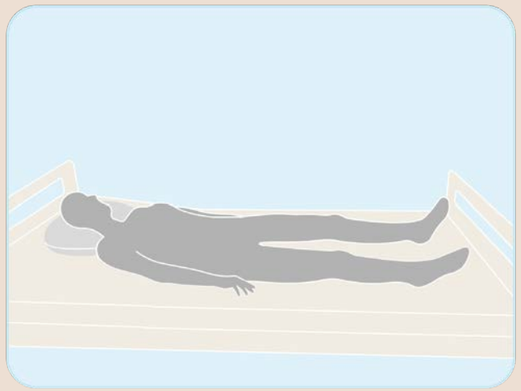
Wichtig ist immer: Die Position muss sich für die betroffene Person gut anfühlen.

Achsgerechte Lagerung

Bei der achsgerechten Lagerung liegt die pflegebedürftige Person entspannt auf dem Rücken. Beide Körperhälften sind gerade ausgerichtet. Arme und Beine liegen in einer natürlichen Ruheposition.

Diese Lagerung eignet sich besonders, um:

- den Körper gleichmäßig zu unterstützen
- Verspannungen zu reduzieren
- Ruhe und Stabilität zu vermitteln

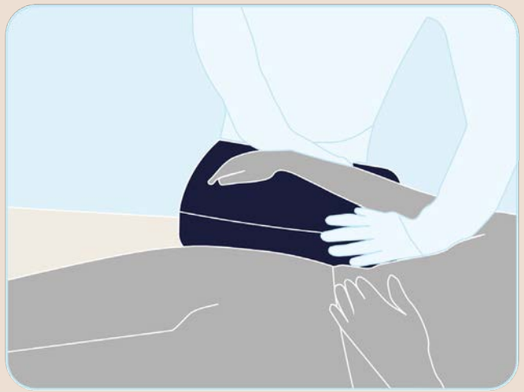


Polyneuropathie: Erkrankung des Nervensystems, bei der die Reizweiterleitung gestört ist

Osteoporose: Erkrankung, bei der Knochen an Stabilität verlieren und leichter brechen

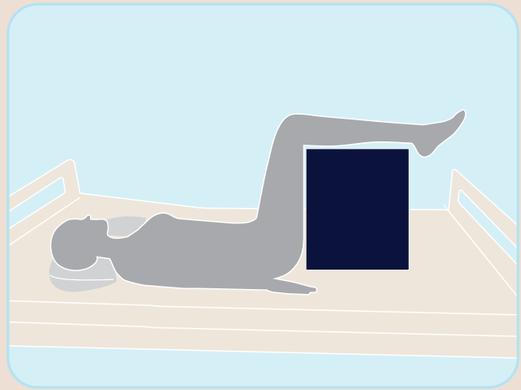
Mikrolagerung

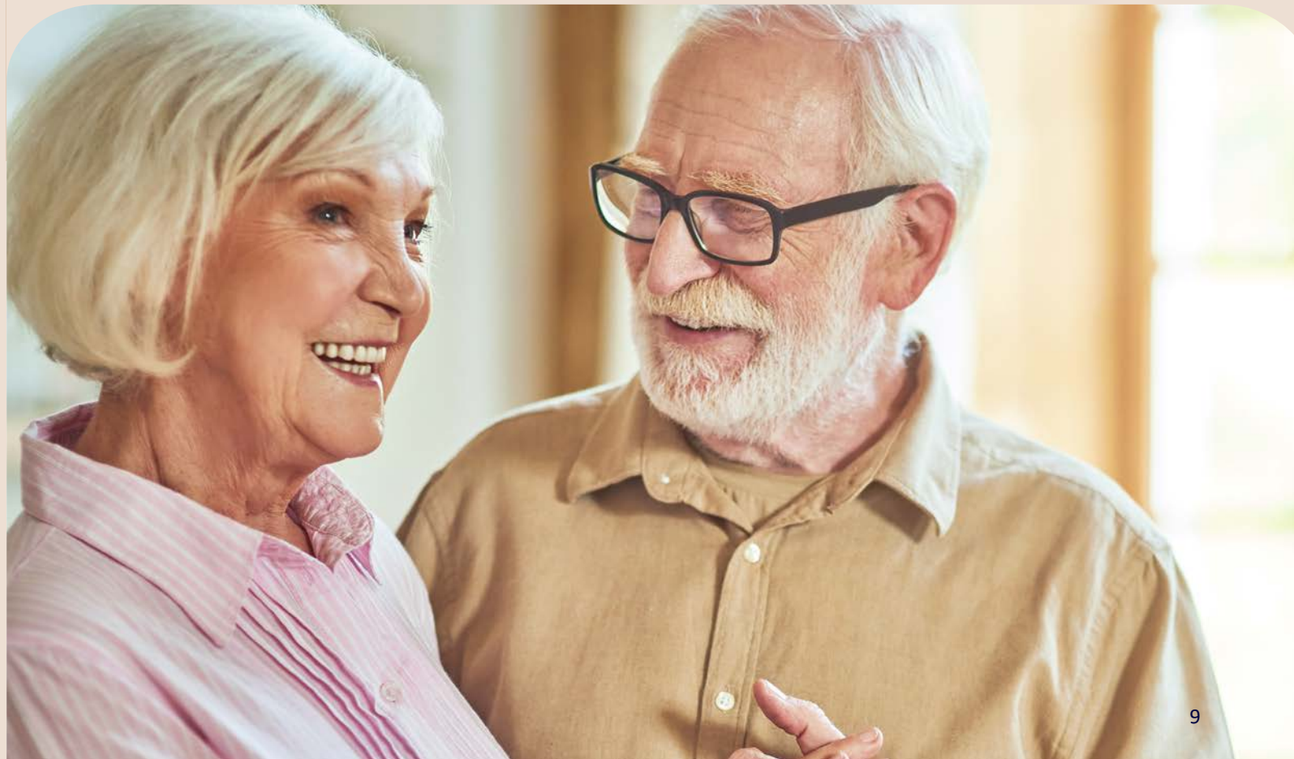
Die Mikrolagerung arbeitet mit punktueller Unterstützung schmerzender Bereiche. Hierbei kommen z. B. Universalkissen zum Einsatz. Das Prinzip besteht darin, den Körper durch punktuelle Unterstützung kreisförmig zu umlagern. Beginnend an den Armen, die Schultern entlasten, Kopf- und Nackenbereich stabilisieren, schließlich übergehend auf die andere Seite. Diese punktuelle Lagerung ersetzt keine grundlegende Umlagerung, z. B. zur Dekubitusprophylaxe, kann aber ergänzend zur Schmerzlinderung beitragen.



Stufenlagerung

Bei Schmerzen im unteren Rücken kann die Stufenlagerung Entlastung schaffen. Dabei werden die Unterschenkel erhöht gelagert, sodass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Das kann Druck aus der Lendenwirbelsäule nehmen, die Rückenmuskulatur entspannen und somit Schmerzen reduzieren.





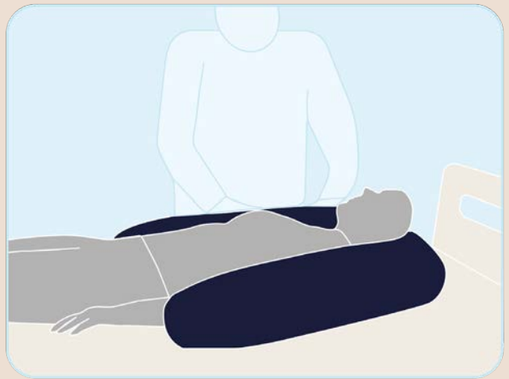
Embryonalstellung

Bei Schmerzen im Bauchbereich kann eine Seitenlage in Embryonalstellung entlastend wirken. Die Beine sind angezogen und der Oberkörper leicht gebeugt, was die Bauchdecke entspannt. Ein Rollenkissen oder Universalkissen kann der Person in den Arm gelegt werden, was zusätzlichen Halt und Geborgenheit vermittelt.



Nestlagerung

Menschen mit chronischen Schmerzen haben häufig einen erhöhten Bedarf an Nähe und Sicherheit. Hier kann die Nestlagerung besonders wohltuend sein. Mit einem Halbkreiskissen wird ein weicher Rahmen um den Kopf, Schulter und Oberkörper geschaffen – ähnlich einem schützenden Nest. Ergänzende kleine Kissen können weitere Druckpunkte sanft abfangen. Diese Form der Lagerung vermittelt Wärme und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.







Lagerung zur Verhinderung einer Kontraktur

Bewegung bedeutet Freiheit. Fällt sie weg oder wird stark eingeschränkt, kann es dazu kommen, dass Gelenke ihre Beweglichkeit verlieren. Man spricht dann von einer Kontraktur. Gerade in der Pflege, bei längerer Bettlägerigkeit oder eingeschränkter Mobilität, ist dieses Thema von großer Bedeutung.

Was ist eine Kontraktur?

Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Bewegungseinschränkung eines Gelenks. Sie betrifft besonders häufig die Extremitäten, also Arme, Hände, Beine oder Füße. Die Ursache ist meist ein Mangel an Bewegung über einen längeren Zeitraum. Dieser Bewegungsmangel kann verschiedene Gründe haben, zum Beispiel:

- Verletzungen oder Operationen an Gelenken
- Narbenbildung, wodurch Haut und Gewebe an Elastizität verlieren
- Arthritis oder Arthrose, bei denen Bewegungen schmerzhaft oder eingeschränkt sind
- Lähmungen, z. B. nach einem Apoplex (Schlaganfall)
- starke Schmerzen, etwa bei rheumatischen Erkrankungen, die dazu führen, dass Gelenke aus Schonung nicht mehr voll bewegt werden

Kann ein Gelenk nicht mehr regelmäßig bewegt werden, verharrt es zunehmend in einer bestimmten Position und verliert nach und nach seine Beweglichkeit.

Wie entsteht eine Kontraktur?

Bei Bewegungsmangel kommt es im Körper zu schleichenden Veränderungen. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden nicht mehr gedehnt, wodurch sie sich nach und nach verkürzen. Zusätzlich lagern sich Eiweiße (Proteine) im Gewebe ab. Die betroffenen Strukturen verdicken und verlieren ihre Elastizität.
Die Folge: Bewegungen werden zunehmend unvollständig, steif und irgendwann kaum noch möglich. Gelenke lassen sich nicht mehr ganz beugen oder strecken.

Wichtig zu wissen

Die Kontraktur an sich ist meist nicht schmerzhaft. Schmerzhaft ist häufig erst der Versuch, das Gelenk wieder vollständig zu bewegen oder „aufzudehnen“. Deshalb ist eine frühe Prophylaxe so entscheidend.



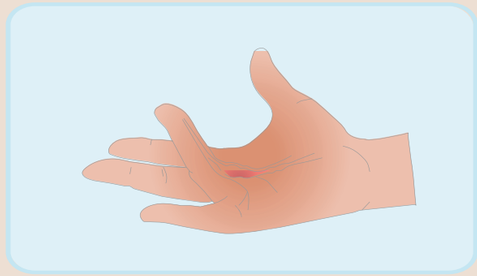
Bewegung fördern – auch in Ruhe!

Welche Arten von Kontrakturen gibt es?

Es gibt unterschiedliche Formen von Kontrakturen, je nachdem, in welcher Stellung das Gelenk „feststeht“.

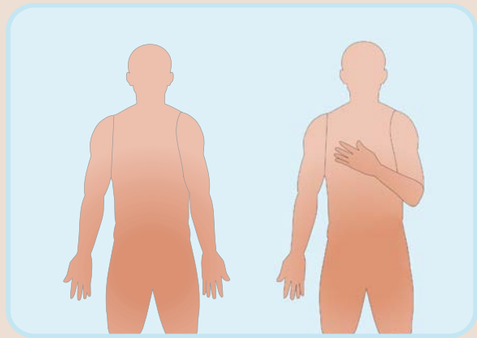
Beugekontraktur

Das ist die bekannteste Form. Zum Beispiel Hände oder Finger, die dauerhaft leicht gebeugt bleiben, sodass eine vollständige Streckung nicht mehr möglich ist.



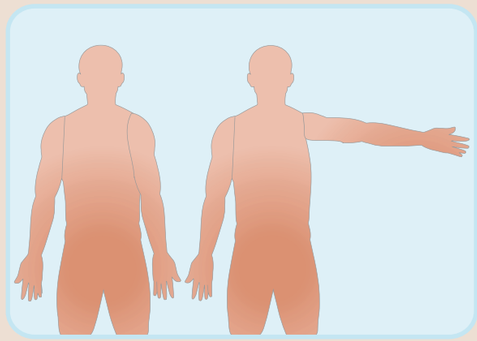
Adduktionskontraktur

Hier wird ein Gelenk dauerhaft nah am Körper gehalten, z. B. liegt der Arm angewinkelt am Oberkörper oder ein Ellenbogengelenk lässt sich nicht mehr ganz strecken. Diese Form tritt häufig bei langjährig bettlägerigen Menschen auf, oft als eine Art Schutz- oder Schonhaltung.



Abduktionskontraktur

Das Gegenteil der Adduktion. Der Arm ist ausgestreckt und eine Beugung ist kaum oder gar nicht mehr möglich.

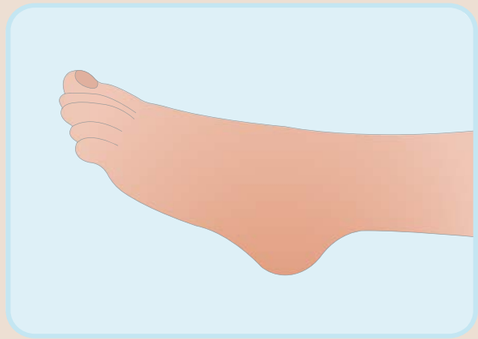


Kontrakturen an den Beinen

Auch an den Beinen können Beuge-, Streck- oder Fehlstellungen entstehen, besonders bei eingeschränkter Mobilität.

Spitzfußkontraktur

Eine der bekanntesten Kontrakturen: Im gesunden Zustand bilden Unterschenkel und Fuß einen 90-Grad-Winkel. Bei längerer Bettlägerigkeit kann der Fuß jedoch nach vorne „fallen“, sodass dieser Winkel nicht mehr erreicht wird. Der Fuß bleibt in einer spitzen Stellung, man spricht von einem Spitzfuß. Zur Vorbeugung kann hier z. B. der Fersenfreilagerungsschuh Heel Protect® eingesetzt werden.



Wie kann einer Kontraktur vorgebeugt werden?

Die wirksamste Maßnahme zur Kontrakturprophylaxe ist regelmäßige Bewegung, soweit sie möglich und erlaubt ist. Schon kleine, wiederkehrende Bewegungen halten Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig.

Physiotherapie und Mobilisation

Gezielte Physio- oder Krankengymnastik ist eine sehr effektive Möglichkeit, Kontrakturen vorzubeugen. Sie ist nicht immer verfügbar, daher sind alltägliche Bewegungsimpulse umso wichtiger. Bei vielen alltäglichen Tätigkeiten lassen sich Gelenke sanft bewegen:
- beim Umlagern im Bett
- beim Mobilisieren in den Stuhl
- beim Waschen, Anziehen oder Duschen

Dabei gilt: sanft, langsam und ohne Zwang.

Schmerztherapie ernst nehmen

Gerade bei Menschen mit Arthritis oder Rheuma ist eine gute Schmerzbehandlung wichtig. Nur wenn Bewegungen erträglich sind, werden sie auch durchgeführt.

Physiologische Mittelstellung einhalten

Bei Menschen mit Teil- oder Ganzkörperlähmungen, z. B. nach einem Schlaganfall, ist es besonders wichtig, Gelenke, die nicht aktiv bewegt werden können, in einer natürlichen, mittleren Position zu lagern.

Kleine Bewegungen – große Wirkung

Ganz gleich, welche Pflegemaßnahme Sie durchführen, ob Betten, Lagern, Aufstehen, Waschen oder Anziehen: Denken Sie dabei immer auch an die Gelenke.

Beispiele:
- Die Hand kurz zur Faust schließen und wieder öffnen.
- Den Fuß sanft beugen und strecken.
- Den Arm vorsichtig anziehen und wieder strecken.

Diese Bewegungen dauern oft nur ein bis zwei Sekunden, haben aber eine enorme Wirkung auf die Vorbeugung von Kontrakturen.





Lagerung der Extremitäten

Arme richtig lagern

Zur Kontrakturprophylaxe der Arme kann z. B. eine Unterarmschiene eingesetzt werden. Sie unterstützt den Arm in einer physiologischen Mittelstellung. Wichtig ist dabei: Das Ellenbogengelenk sollte entweder vollständig aufliegen oder freiliegen. Das Gelenk darf nicht auf einer Kante aufliegen. Alternativ kann auch ein Universalkissen verwendet werden, um den Arm korrekt zu positionieren.

Spitzfuß verhindern – Füße richtig positionieren

Zur Vorbeugung einer Spitzfußkontraktur eignet sich der Fersenfreilagerungsschuh Heel Protect®:
- hält den Fuß in einem 90-Grad-Winkel zum Unterschenkel
- verhindert durch einen ROTATION STOP, dass sich das Bein seitlich verdreht
- entlastet die Ferse durch eine eingearbeitete Freilagerung
- unterstützt gleichzeitig die Dekubitusprophylaxe

Steht dieses Hilfsmittel nicht zur Verfügung, kann auch ein Universalkissen eingesetzt werden. Platzieren Sie das Universalkissen zwischen Fußsohle und Bettende. Das Ziel ist es einen möglichst natürlichen 90-Grad-Winkel zu erreichen. Achten Sie darauf, nicht zu viel Druck auf die Fußsohle auszuüben. Liegt eine Decke über den Füßen, sollten die Zehen freiliegen. Die Fersen müssen zusätzlich druckentlastend gelagert werden.

Universalkissen



Unterarmschiene



Fersenfreilagerungsschuh



Lagerung zur Verhinderung einer Aspiration

Essen und Trinken sind zentrale Bestandteile unseres Alltags. Für viele pflegebedürftige Menschen können sie jedoch auch ein Risiko darstellen. Eine falsche Position oder zu wenig Zeit können dazu führen, dass Nahrung oder Flüssigkeit in die Atemwege gelangt. Genau hier spielt die richtige Lagerung eine entscheidende Rolle.

Was bedeutet Aspiration?

Unter Aspiration versteht man das Einatmen von Fremdstoffen, also von Flüssigkeiten, Speisen oder Speiseresten in die Atemwege. Diese können in die Luftröhre, Bronchien oder sogar in tiefere Bereiche der Lunge gelangen. Dort können sie die Atemwege blockieren und Schwellungen (Ödeme) oder Entzündungen verursachen.

Warum spielt Aspiration gerade in der Pflege eine Rolle?

Gesunde Menschen reagieren auf Fremdkörper meist automatisch mit einem Hustenreflex. Bei pflegebedürftigen Personen kann dieser Schutzmechanismus jedoch eingeschränkt oder ganz aufgehoben sein. Das Risiko steigt besonders bei Menschen, die geschwächt oder lange bettlägerig sind, bei denen das Schluckgefühl nachlässt oder die ihren Schluckvorgang nicht mehr gut steuern können.

Eine Schluckstörung kann viele Ursachen haben. Besonders betroffen sind Menschen mit:

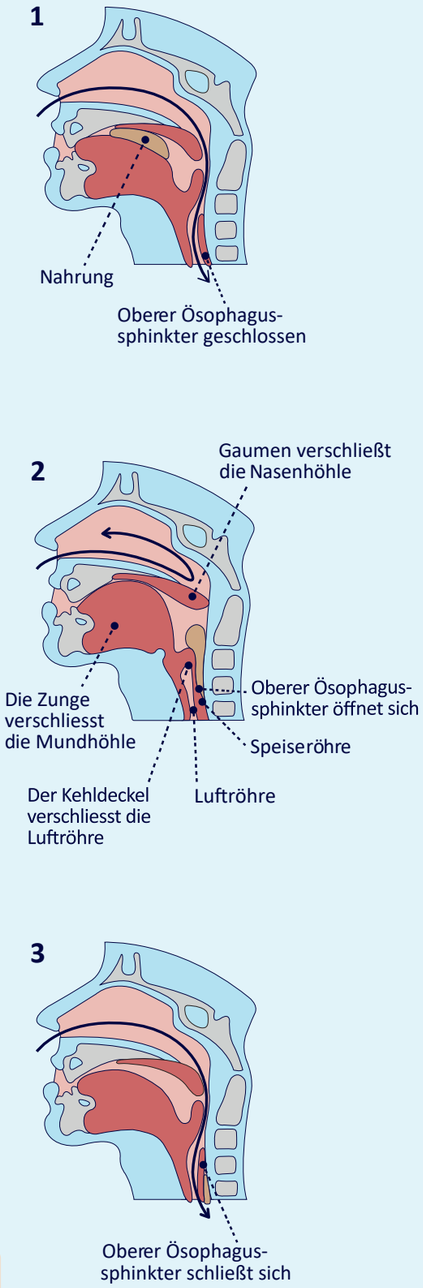
- Apoplex (Schlaganfall) – oft fehlt die Muskelkontrolle auf einer Körperseite
- Demenz – der Schluckvorgang wird nicht mehr bewusst gesteuert
- Morbus Parkinson – Muskelbewegungen sind verlangsamt oder unkoordiniert
- Multipler Sklerose (MS)
- Muskeldystrophien
- Erkrankungen im Kopf-, Hals-, Mund- oder Rachenbereich, z. B. Tumorerkrankungen

Morbus Parkinson: neurologische Erkrankung mit Muskelsteifheit, verlangsamten Bewegungen und Zittern

Multiple Sklerose: chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung des Nervensystems

Muskeldystrophie: genetisch bedingte Muskelerkrankung

Wie man „richtig“ schluckt



Oberer Ösophagussphinkter: Schließmuskel der Speiseröhre, der das Eindringen von Luft verhindert – öffnet sich nur beim Schlucken, um Nahrung/Speichel durchzulassen.



Welche Gefahren entstehen durch Aspiration?

Gelangt Nahrung oder Flüssigkeit in die Atemwege, kann das den gesamten Atemapparat schädigen – von der Luftröhre bis in das Lungengewebe. Besonders gefährlich ist das Einatmen von Magensäure, denn Magensäure ist stark sauer (pH-Wert ca. 1–4). Sie reizt und verätzt empfindliche Schleimhäute, was zu Entzündungen und Atembeschwerden führen kann.

Dysphagie: Schluckstörung – Nahrung, Flüssigkeit oder Speichel gelangen nicht sicher in den Magen

Stille Aspiration

Eine besondere Gefahr ist die stille Aspiration. Dabei gelangen meist Flüssigkeiten in die Atemwege – ohne Husten, ohne sichtbare Reaktion. Diese Form bleibt oft unbemerkt und tritt häufig bei Menschen auf, die nach einem Schlaganfall unter Dysphagie leiden und/oder bei denen Teile des Schluckapparates nicht mehr richtig arbeiten.

Was Sie im Alltag zur Vorbeugung tun können?

Ruhe und Zeit sind der wichtigste Schutz. Hektik, Eile oder Stress erhöhen das Risiko einer Aspiration deutlich. Nehmen Sie sich Zeit für alle pflegerischen Tätigkeiten, besonders beim Essen, Trinken und der Medikamentengabe. Eine ruhige Atmosphäre hilft der pflegebedürftigen Person, sich zu konzentrieren und sicher zu schlucken.
Bei Menschen mit Schluckstörungen hat sich eine 30° Oberkörperhochlagerung bewährt. Sie unterstützt den natürlichen Schluckvorgang, begünstigt den Abfluss von Speichel und reduziert das Risiko, dass Flüssigkeiten in Richtung Atemwege gelangen.

Soll Nahrung oder Flüssigkeit aufgenommen werden, ist eine aufrechte, stabile Sitzposition entscheidend. Der Oberkörper sollte dabei möglichst gerade sein und der Kopf leicht nach vorne geneigt. Diese Haltung verhindert, dass Speisen nach hinten rutschen und unkontrolliert in Luft- oder Speiseröhre gelangen.

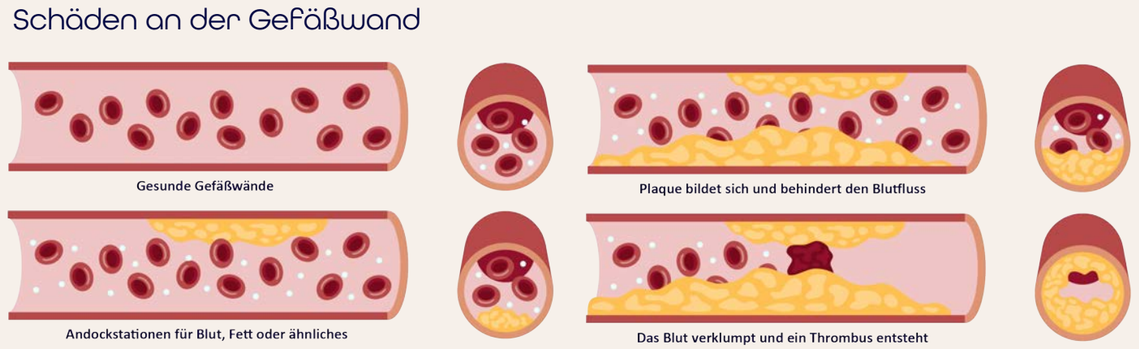
Tipp: Reichen Sie zunächst einen kleinen Schluck Wasser, um zu beobachten, ob das Schlucken gut gelingt (im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und Zuständigkeit). Nach der Nahrungsaufnahme sollte die pflegebedürftige Person noch 15–20 Minuten aufrecht bleiben. Warum ist das wichtig? Es besteht die Gefahr der stillen Aspiration. Nahrung oder Flüssigkeit können sonst unbemerkt zurücklaufen. Ein sofortiges flaches Lagern sollte daher vermieden werden.

Lagerung zur Aspirationsprophylaxe

Eine bewährte Möglichkeit ist die 30° Oberkörperhochlagerung mit Unterstützung durch z.B. ein Halbkreiskissen. Das Halbkreiskissen wird dabei im Nacken- und Schulterbereich platziert. Dabei können die Arme leicht erhöht auf dem Kissen abgelegt werden. Diese Position unterstützt die Atmung, gibt Sicherheit und leistet einen wichtigen Beitrag zur Aspirationsprophylaxe.







Lagerung zur Verhinderung von Beinvenenthrombosen

Bewegung hält den Kreislauf in Schwung. Fällt sie weg – etwa durch Krankheit, Operationen oder längere Bettlägerigkeit – steigt das Risiko, dass sich Blutgerinnsel in den Beinvenen bilden. Die richtige Lagerung kann hier einen wichtigen Beitrag leisten, um den Blutfluss zu unterstützen und Komplikationen vorzubeugen. Leicht erhöhte Beine, freie Fersen und ein sanftes Vorgehen unterstützen den Blutfluss und beugen Thrombosen vor.

Was ist eine Beinvenenthrombose?

Venen sind Blutgefäße, die das Blut aus dem Körper zurück zum Herzen transportieren. Man unterscheidet:

- oberflächliche Venen
- tieferliegende Venen, die etwa 90 % des Blutes zurückführen

Von einer Beinvenenthrombose spricht man, wenn sich in einer Vene ein Thrombus bildet, also ein Blutgerinnsel, das den Blutfluss verlangsamt oder blockiert. Besonders häufig entstehen diese Gerinnsel in den tiefen Beinvenen, die zwischen den Muskelschichten verlaufen.

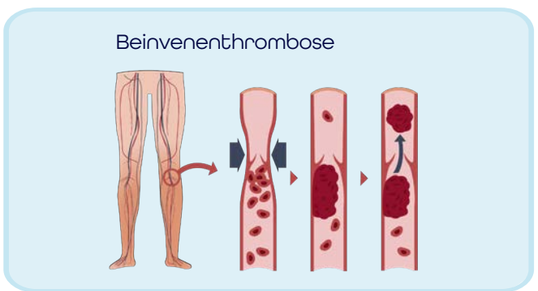
Warum kann eine Thrombose gefährlich sein?

Ein Thrombus kann den Rückfluss des Blutes behindern, Entzündungen und Schmerzen verursachen oder im schlimmsten Fall „wandern“ und ein Blutgefäß an anderer Stelle verschließen. Gerade deshalb ist es so wichtig, Risiken frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen – auch durch gezielte Lagerung.

Mögliche Ursachen und Risikofaktoren

Eine Beinvenenthrombose entsteht meist durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Dazu zählen unter anderem:

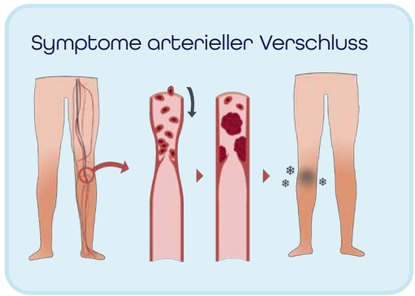
- Veränderungen der Gefäßwände, z. B. durch Entzündungen oder langjähriges starkes Rauchen
- Bewegungsmangel, etwa nach einem Schlaganfall oder nach größeren Operationen
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 1 oder Typ 2
- Flüssigkeitsmangel – das Blut wird „dicker“ und fließt langsamer
- Ungünstige Ernährung, z. B. sehr fett oder zuckerreich
- Genetische Veranlagung, z. B. Mangel an bestimmten Gerinnungsfaktoren

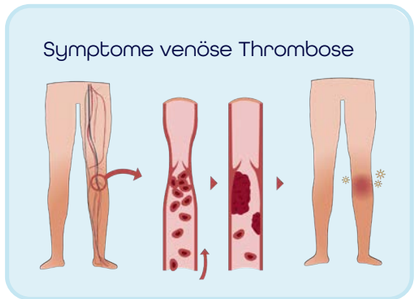


Unterschiedliche Thromboseformen

Ein Blutgerinnsel kann sowohl Arterien als auch Venen betreffen. Die jeweiligen Anzeichen unterscheiden sich jedoch:

- Arterieller Verschluss: Das betroffene Bein wird schlecht durchblutet, fühlt sich kalt an, verfärbt sich und schmerzt stark.
- Venöse Thrombose (Rückflussstau): Das Bein wirkt häufig gerötet, warm und schmerzhaft – besonders bei Druck, z. B. unter der Fußsohle.



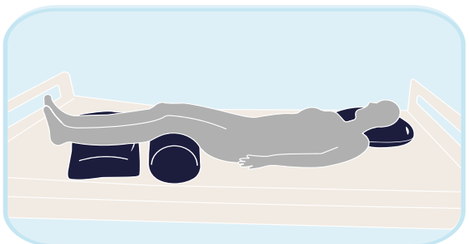


Lagerung zur Vorbeugung einer Beinvenenthrombose

Neben ärztlich verordneten Maßnahmen wie blutverdünnenden Medikamenten kann auch die richtige Lagerung helfen, den venösen Rückfluss zu verbessern. Wichtig ist, dass der Oberkörper nicht zu stark aufgerichtet wird. Eine zu steile Position kann dazu führen, dass Gefäße im Leistenbereich abgeklemmt werden – was den Blutfluss behindert.

Die Beine können etwa 15–20 Grad erhöht gelagert werden. Das unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Dazu eignen sich zum Beispiel ein Universalkissen oder ein Rollenkissen. Dabei sollten die Fersen frei liegen, um Druckstellen zu vermeiden, und die Füße zur Spitzfußprophylaxe in einem rechten Winkel positioniert sein. Ein Hilfsmittel wie der Heel Protect® kann hierbei unterstützen.

Achten Sie beim Anheben der Beine darauf, die Gelenke nicht punktuell zu greifen, sondern möglichst den gesamten Unterschenkel mit dem Unterarm zu unterfassen. So wird die Haut geschont und Druckstellen werden vermieden. Achten Sie außerdem darauf, dass die Kniekehlen frei bleiben und kein Druck im Leistenbereich entsteht. Nur so kann das Blut ungehindert zurückfließen.





Nicht **sichtbar** – aber jeden Tag **spürbar!**

Lagerung zur Verhinderung von Nervenschäden

Nervenschäden entstehen oft schleichend und bleiben anfangs leicht unbemerkt. Gerade bei Menschen, die sich wenig oder gar nicht selbst bewegen können, spielt die richtige Lagerung und Positionierung eine entscheidende Rolle, um Nerven zu schützen. Indem Druck vermieden wird, die Schultern gestützt und gefährdete Stellen im Blick behalten werden, lassen sich Nervenschäden häufig verhindern.

Was ist ein Nervenschaden?

Ein Nervenschaden entsteht, wenn Nerven über längere Zeit Druck, Zug oder Minderdurchblutung ausgesetzt sind.

Das kann dazu führen, dass betroffene Körperregionen:
- taub werden
- kribbeln
- schmerzen
- oder sich nicht mehr richtig bewegen lassen

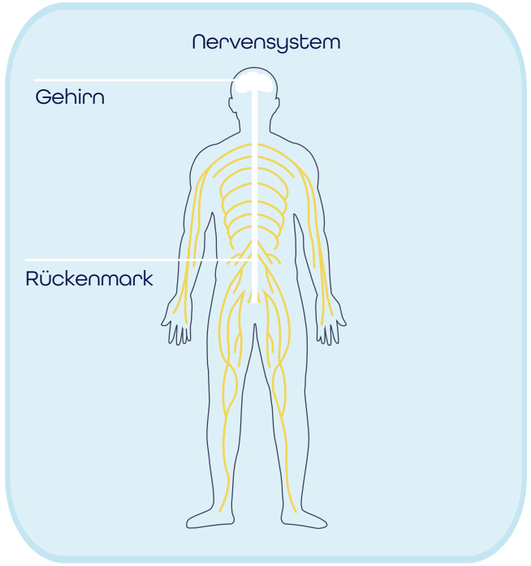
Häufig sind davon Arme, Schultern oder Beine betroffen.

Warum treten Nervenschäden in der Pflege so häufig auf?

Nerven verlaufen an vielen Stellen sehr oberflächlich. Wenn eine pflegebedürftige Person über längere Zeit ungünstig liegt, kann schon geringer, aber andauernder Druck ausreichen, um die Nervenversorgung zu beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind Menschen, die sich eigenständig nicht umlagern können und bettlägerig sind. Zu den häufigsten Ursachen zählen: dauerhafter Druck auf empfindliche Körperstellen, unzureichende Durchblutung der Nerven sowie Zugbelastung, z.B. im Schulterbereich. Es gibt auch bestimmte Erkrankungen, die das Risiko erhöhen können. Darunter gehören z.B. Diabetes mellitus, Autoimmunerkrankungen, wie Multiple Sklerose sowie Gefäßerkrankungen mit Durchblutungsstörungen.

Autoimmunerkrankung:
Das Immunsystem greift eigene Körperstrukturen an

Gefäßverschlusserkrankung (z. B. PAVK): Durchblutungsstörung der Arme oder Beine



Besonders gefährdete Körperstellen

Einige Bereiche des Körpers sind besonders anfällig, weil dort Nerven wenig geschützt verlaufen:
- Ellenbogen – hier verläuft der Nervus ulnaris („Musikantenknochen“)
- Knieaußenseite – hier liegt der Nervus peroneus bzw. fibularis
- Schulter- und Nackenbereich – hier befindet sich ein empfindliches Nervengeflecht, der sogenannte Plexus brachialis

Schon leichter Druck oder Zug kann hier ausreichen, um Missempfindungen auszulösen.



Wie entstehen Nervenschäden?

Liegt der Unterschenkel über längere Zeit flächig auf der Matratze, lastet kontinuierlich Druck auf der Wade. In der Wade verlaufen viele Muskeln, die von Faszien, also festen und kaum nachgiebigen Bindegewebehüllen, umgeben sind. Durch zusätzlichen Druck können kleine Schwellungen (Ödeme) entstehen, der Druck innerhalb des Gewebes steigt und die Nerven werden dadurch schlechter versorgt. Die Folge können Kribbeln, Taubheitsgefühl oder sogar bleibende Nervenschäden sein.

Wie können Sie Nervenschäden vorbeugen?

Eigengewicht entlasten. Viele Nervenschäden entstehen durch lang anhaltenden Druck des eigenen Körpergewichts. Deshalb ist es wichtig, die gefährdeten Stellen frei oder weich zu lagern und Druck gleichmäßig zu verteilen.

Empfindliche Bereiche frei lagern

Achten Sie besonders darauf, dass Ellenbogen, Knieaußenbereiche und Waden nicht dauerhaft auf harten oder kantigen Flächen aufliegen.

Schultern gut unterstützen. Fallen die Schultern nach hinten, entsteht Zug im sensiblen Plexusbereich. Eine sanfte Unterstützung reduziert diesen Zug und schützt die Nerven im Schulter-Arm-Bereich.

Geeignete Lagerung bei erhöhtem Risiko:
- Bei niedrigem Blutdruck darauf achten, dass im Leistenbereich keine Abknickung entsteht.
- Für die Schulterunterstützung eignet sich ein Halbkreiskissen, das sanft stabilisiert.
- Für Arme oder Beine können Universalkissen verwendet werden.

Wichtig zu wissen

Wenn ein Arm gelagert wird, sollte der empfindliche Nervbereich entweder vollflächig weich aufliegen oder komplett freiliegen. Das Liegen auf einer Kante sollte unbedingt vermieden werden.

Lagerung zur Verhinderung von Pneumonien

Atmen geschieht meist ganz selbstverständlich – solange es funktioniert. Gerade bei pflegebedürftigen Menschen kann die Atmung jedoch beeinträchtigt sein. Längeres Liegen, wenig Bewegung oder eine ungünstige Position können dazu führen, dass die Lunge nicht mehr ausreichend belüftet wird. Das Risiko für eine Lungenentzündung (Pneumonie) steigt. Mit der richtigen Lagerung und Positionierung lässt sich viel zur Vorbeugung beitragen.

Was ist eine Pneumonie?

Eine Pneumonie ist eine akute oder chronische Entzündung des Lungengewebes.
Die Lunge hat die wichtige Aufgabe, Sauerstoff aufzunehmen und Kohlendioxid abzugeben. Ist das Lungengewebe entzündet, schwellen die feinen Strukturen an. Dadurch können sich die Lungenbläschen schlechter ausdehnen und der Gasaustausch wird erschwert. Die Folge: Atmen fällt schwerer, die Belastbarkeit sinkt.

Wie kann eine Pneumonie entstehen?

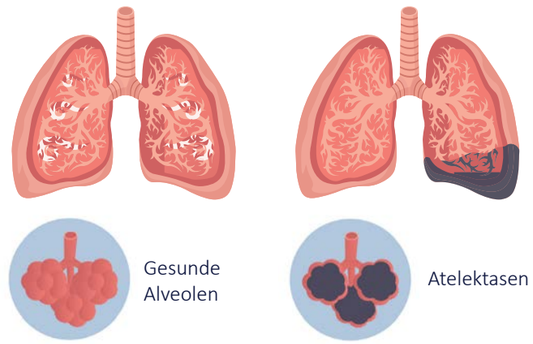
Pneumonien werden häufig durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten ausgelöst.

Bei pflegebedürftigen Menschen kommen jedoch weitere Faktoren hinzu:
- langes Liegen in einer Position
- eingeschränkte Bewegung
- verminderte Atemtiefe

Wird zum Beispiel jemand längere Zeit auf einer Seite gelagert, entsteht dort Druck auf den Brustkorb. Die darunterliegende Lunge kann sich nicht mehr frei entfalten, sie wird schlechter belüftet. Zusätzlich kann sich Lungensekret ansammeln, das oft nicht ausreichend abgehustet werden kann – ein idealer Nährboden für Keime.

Wie kann man einer Pneumonie vorbeugen?

Eine zentrale Rolle spielt hier die gezielte Lagerung, die die Atmung unterstützt und Druck von der Lunge nimmt.



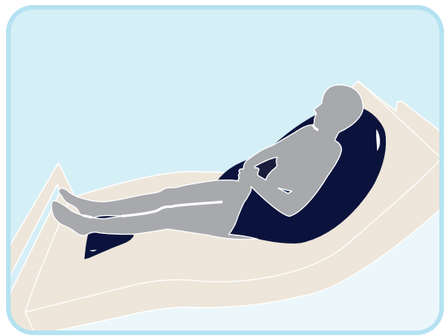


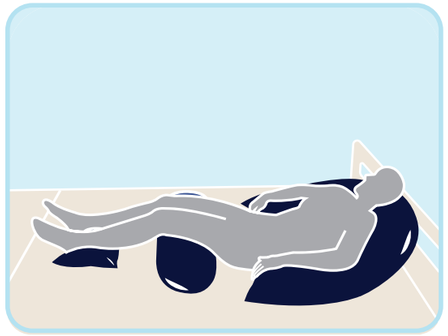


Bewährte Lagerungsformen im Überblick

Oberkörperhochlagerung

Der Oberkörper wird so weit aufgerichtet, dass sich die pflegebedürftige Person in einer sitzähnlichen Position befindet, wodurch der Brustkorb entlastet wird. Zusätzlich wird eine bessere Nutzung der Atemhilfsmuskulatur gefördert, was ein tieferes und freieres Durchatmen ermöglicht.



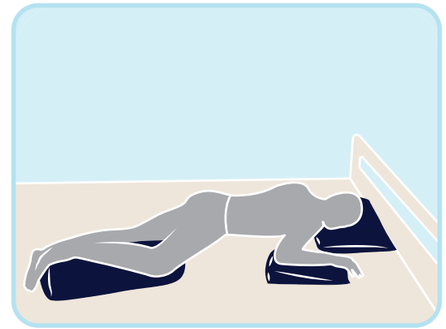


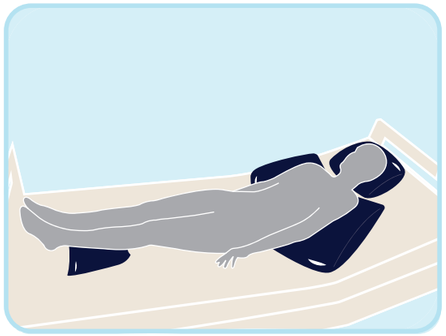
30°-Seitenlagerung

Bei dieser Position liegt die pflegebedürftige Person leicht zur Seite geneigt. Dabei wird die oben liegende Lunge von Druck entlastet und der Brustkorb kann sich besser ausdehnen. Die 30° Seitenlagerung wird heute bevorzugt, da sie im Vergleich zur 90° Seitenlagerung das Dekubitusrisiko deutlich reduziert.

135° Lagerung (Für die Nachtruhe)

In dieser Position liegt die Person fast in Bauchlage. Der Rücken wird entlastet, sodass sich die Lunge auch von hinten besser ausdehnen kann. Diese Position eignet sich besonders gut zur Nachtruhe, sofern sie gut vertragen wird.



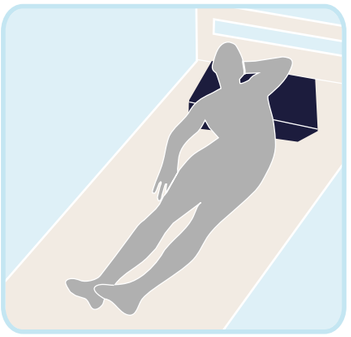


VATI-Lagerung

Die VATI Lagerung arbeitet mit mehreren Kissen, die im Rücken so positioniert werden, dass sich die Form eines V, A, T oder I ergibt. Je nach Anordnung werden unterschiedliche Lungenbereiche und Brustkorbabschnitte vom Druck befreit und besser belüftet.

Halbmondlagerung

Bei der Halbmondlagerung liegt der Körper von Kopf bis Fuß in einem leichten Bogen. Das führt dazu, dass der Rücken sanft gedehnt wird, sich der Brustkorb weiter öffnen und die Lunge besser belüftet werden kann.



Die Bedeutung der Oberkörperhochlagerung im Detail

Die Oberkörperhochlagerung spielt nicht nur bei der Pneumonieprophylaxe, sondern auch bei anderen Risiken eine wichtige Rolle.

Vorteile auf einen Blick:
- erleichterte Atmung
- bessere Belüftung der Lunge
- Unterstützung der Atemhilfsmuskulatur (z. B. Zwischenrippenmuskeln)
- reduziertes Risiko für Aspiration

Gerade bei Menschen mit Schluckbeschwerden z. B. nach einem Schlaganfall, ist eine aufrechte Position besonders wichtig, da eingeatmete Flüssigkeit oder Speisereste ebenfalls eine Pneumonie auslösen können. Auch bei Reflux, also dem Rückfluss von Magensäure, kann eine leicht aufrechte Haltung hilfreich sein.

Oberkörper richtig hochlagern – Schritt für Schritt

Bevor der Oberkörper hochgelagert wird, ist ein kurzer Blick auf die Ausgangsposition wichtig. Das Gesäß sowie der Kreuz- und Steißbeinbereich sollten sich dort befinden, wo sich später der Knick zwischen Kopf- und Mittelteil des Bettes befindet. Beim Hochfahren des Bettes die pflegebedürftige Person vorher informieren und darauf achten, ob die Person in Richtung Fußende rutscht. Um das Rutschen zu verhindern, kann das Pflegebett im Knie und Fußteil leicht angewinkelt werden oder alternativ ein Rollenkissen unter den Knie- bzw. Oberschenkelbereich gelegt werden.

Zur zusätzlichen Entlastung und Stabilisierung können eingesetzt werden:
- Universalkissen zur Unterstützung der Arme und Schultern
- Rollenkissen zur Druckentlastung im Bein und Beckenbereich

Diese Hilfsmittel sorgen für eine gleichmäßigere Druckverteilung und beugen Beschwerden im Kreuz- und Steißbeinbereich vor. Gerade in aufrechter Position ist der Druck in diesem Bereich erhöht, weshalb Hautbeobachtung und regelmäßige Positionswechsel besonders wichtig sind.

Beim Hochfahren des Oberkörpers entstehen sogenannte Scherkräfte, die Sie im Blick haben sollten. Um diese zu reduzieren, kann es helfen, anschließend beide Seiten der Hüfte jeweils kurz und sanft anzuheben. So lassen sich Hautreizungen und ein erhöhtes Dekubitusrisiko vermeiden.



03 Schlusswort

Gut begleiten bedeutet, aufmerksam sein

Pflege bedeutet nicht, alles perfekt zu machen. Pflege bedeutet, hinzuschauen, zuzuhören und achtsam zu handeln. Mit der richtigen Lagerung und Positionierung können Sie als Angehörige viel bewirken:

Sie können Komfort erhöhen, Schmerzen lindern und dazu beitragen, gesundheitlichen Risiken vorzubeugen. Oft sind es keine großen Maßnahmen, sondern kleine, bedachte Handgriffe, die den entscheidenden Unterschied machen. Nehmen Sie sich dabei selbst den Druck, alles wissen oder können zu müssen. Jeder Mensch ist anders, jede Situation individuell. Was sich heute gut anfühlt, kann morgen schon angepasst werden müssen. Genau das ist Pflege: ein mitfühlender Prozess, kein starres Konzept.
Vertrauen Sie Ihrer Beobachtung, Ihrem Gefühl und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung anzunehmen oder fachlichen Rat einzuholen. Gute Pflege entsteht im Zusammenspiel aus Wissen, Erfahrung – und Menschlichkeit.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber Ihnen Orientierung gibt, Sicherheit vermittelt und Sie in Ihrem Pflegealltag unterstützt. Denn Menschen, die gut gelagert und achtsam positioniert werden, fühlen sich gesehen, ernst genommen und getragen.

Für mehr Informationen zu unseren Hilfsmitteln und zum Thema Patientenpositionierung schauen Sie doch gerne auf unserer Website funke-medical.de vorbei.



Dieser Ratgeber wurde sorgfältig in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Krankenpfleger für Intensivmedizin und Anästhesie erstellt. Dank seiner langjährigen Berufserfahrung sowie seiner intensiven Beschäftigung mit der fachgerechten Positionierung und Pflege von Menschen basiert dieser Ratgeber auf fundiertem Praxiswissen. Alle Inhalte entsprechen dem aktuellen Stand der pflegerischen Erkenntnisse.



Haben Sie Interesse an unseren Produkten oder benötigen Sie mehr Informationen?

Melden Sie sich bei:
info@funke-medical.de

Scan me!

funke-medical.de/produkte

Funke Medical GmbH
Ährenfeld 10
46348 Raesfeld
Germany
Tel.: +49 (0)2865 – 266 93 50
Fax: +49 (0)2865 – 81 33
E-Mail: info@funke-medical.de

Ihr Ansprechpartner

Firmenstempel