

## KOMPLEMENTÄRE PFLEGE

Professionelle Pflege im Pflegealltag

### Wickel & Kompressen

Als komplementäre Pflege wird eine Angebotserweiterung in der ganzheitlichen Pflege, ergänzend zu den medizinischen Therapien, bezeichnet. Hierbei werden die individuelle Bedarfssituation und die ärztliche Verordnung beachtet.

Dieses bewusst eingesetzte pflegerische Handeln kann zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Linderung von Beschwerden beitragen. Die gezielt aus einer Vielfalt von Konzepten einsetzbaren Pflegemaßnahmen benötigen fundierte Fachkenntnisse für eine professionelle Anwendung.

Zu komplementären Pflegemaßnahmen zählen beispielsweise Wickel und Kompressen, rhythmische Einreibungen oder die Anwendung von Heilpflanzen. Derartige Maßnahmen können unter anderem zur Schlafförderung, zur Linderung bei Verdauungsproblemen, unterstützend bei Beschwerden im Gelenks- und Stützapparat, zur Temperaturregulation sowie bei Unruhezuständen Einsatz finden.

Die Umsetzung bzw. Anwendung orientiert sich am Gesundheits- und Krankenpflegegesetz und an den Rahmenbedingungen der einzelnen Dienststellen.

### Wickel und Kompressen

Hierbei handelt es sich um eine mit Tüchern einhüllende, den Körper oder den Körperteil umhüllende Technik, mit dem Ziel, beim Körper eine gezielte, gewünschte Reaktion auszulösen. Dieser Reizanstoß kann durch unterschiedliche Temperaturen ausgelöst und/oder durch verschiedene Substanzen verstärkt werden. Die Wirkung ist weiters abhängig von der Lokalisation, der Dauer, der Häufigkeit der Anwendung und der Atmosphäre.

Komresse ist auf die lokale Auflagestelle begrenzt,  
das Wickeltuch wird / die Wickeltücher werden zirkulär darüber angelegt.

Die Renaissance dieser altbewährten Methode, kombiniert mit neuen Aspekten, ist eine mit geringem Zeitaufwand kostengünstige Möglichkeit, um Linderung von Beschwerden oder einen Anstoß zur Körperelbstregulation, unter anderem auch durch Fürsorge und Zuwendung rasch herbeizuführen. Vor allem werden dabei Körper, Geist und Seele berührt und der Betroffene hat das Gefühl, dass er wahrgenommen wird und speziell für ihn gehandelt wird.

### Wickelarten

- kalte Wickel & Kompressen (Topfenwickel, Wadenwickel, ...)
- heiße Wickel & Kompressen (Leinsamenkomresse, Dampfkompresse, ...)
- temperierte Wickel & Kompressen (Ölkompresse, ...)
- sonstige Wickel & Kompressen (Heilerdekomresse, ...)

### Anregung der Selbstheilungskräfte durch

- physikalische Wirkung
  - Temperaturreiz auf Rezeptoren
- physiologische Wirkung
  - Durchblutung, Muskulatur, Stoffwechsel
- spezifische Wirkung
  - Wirkstoff, Substanz
- psychologische Wirkung
  - Zuwendung, Berührung, Sich-Zeit-nehmen, ...

### Wickelmaterialien, idealerweise aus Naturfasern

- 1-3 Schichten
  - Innentuch / Kompresse
  - Zwischentuch / Wärmekissen
  - Außentuch / Wickeltuch

### 2 Phasen

- Reizphase > Auflage der Kompresse bringt Reizanstoß zur Selbstheilung
- Wirkphase > anschließende Ruhephase fördert den Selbstheilungsprozess

Fachwissen über Indikation und Kontraindikation, Grenzen und Gefahren sowie über die korrekte Vorgehensweise ist erforderlich.

## Kalte Wickel und Kompressen

Kalte Anwendungen werden meist bei traumatischem Geschehen und Entzündungen eingesetzt. Die Wirkung kann schmerzlindernd, abschwellend, blutstillend, gefäßverengend und fiebersenkend sowie lokal Wärme entziehen.

Die Reizintensität und -dauer muss gut gewählt werden, da unterschiedliche Ziele damit verfolgt werden.

Je nach Wärmetyp, Bekleidung, körperlicher Aktivität, Gesundheitszustand, ... wird kalt von verschiedenen Personen unterschiedlich empfunden.

## Topfenwickel

### Wirkung:

Der Topfen auf der Haut wirkt zusätzlich durch den Milchsäureprozess ableitend auf Entzündungsstoffe.

- kühlend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- abschwellend
- reizlindernd

### Indikationen:

- Prellungen, Verstauchungen
- akute Gelenkentzündung
- Krampfadern
- oberflächliche Venenentzündungen
- Hautprobleme (Sonnenbrand, Insektenstich, Juckreiz)
- Halsschmerzen oder Heiserkeit
- Brustdrüsenentzündung
- Gicht
- postoperativ nach Eingriffen am Bewegungsapparat

### Kontraindikationen:

- Milcheiweiß-Kontaktallergie
- offene Wunden (Ulcus cruris, Dekubitus)

Achtung:

- Topfen zu kalt aufgetragen erzeugt Gefäßkrämpfe und dadurch Schmerzen.
- Auflage nur solange belassen wie es der Betroffene als kühl empfindet. Beginnt der Topfen einzutrocknen kann er NICHT mehr kühlen!

Ausnahme:

- bei akutem Gichtanfall kann der Topfen ausnahmsweise direkt aus dem Kühlschrank aufgelegt werden.

Material:

- ¼ kg **zimmerwarmer**, möglichst naturbelassener Speisetopfen
- Spatel
- 1 Baumwolltuch, Mullkomresse oder Vlies als Innentuch (doppelte Größe wie geplante Auflagefläche)
- 1 Baumwolltuch oder Geschirrtuch als Außentuch
- eventuell eine Schutzunterlage

Vorbereitung:

- zimmerwarmen Topfen ca. 1-2cm dick auf den mittleren Teil des Innentuches auftragen und die Tuchränder einschlagen

Durchführung:

- Stoff-Topfen-Paket *mit der von einer Seite bedeckten Stoffschicht* auf die Haut auflegen
- das Außentuch locker herumwickeln, damit kein Temperaturstau entsteht
- die Anwendungsdauer beträgt durchschnittlich ca. 20 Minuten
- immer wieder nachfragen ob die Kühlung noch angenehm empfunden wird

Häufigkeit:

- 1 - 3 x täglich

## Heiße Wickel und Kompressen

Heiße Anwendungen werden häufig bei chronisch-entzündlichen Beschwerden, zur Anregung von Durchblutung und Stoffwechselaktivität, zur Förderung der Entspannung angewandt. Dieser intensive Wärmereiz bringt bei vielen alltäglichen Beschwerden Linderung.

Vorsicht bei Personen mit Sensibilitätseinschränkungen, Mitteilungsschwäche, und reduzierter Reaktionsfähigkeit sowie bei hochbetagten und geschwächten Personen, Säuglingen und Kleinkindern.

## Leinsamenkompresse

### Wirkung:

- erweichend

### Indikation:

- Stirn- und Nebenhöhlenentzündung  
(außer bei Verschlimmerung der Beschwerden durch Wärme)
- Gerstenkorn
- Milchstau
- oberflächliches Furunkel
- verhärtete Venen
- Husten, Bronchitis

### Kontraindikationen:

- wenn sich die Beschwerden durch Wärme verschlimmern

### Material:

- 1 Tasse Leinsamen (ganz oder geschrotet)
- 3-5 Stücke Baumwolltücher / Mulltupfer
- ev. 1 Zwischentuch
- 1 Außentuch
- Kochtopf, Kochlöffel
- 2 heiße Wärmflaschen
- Butterbrotpapier zum Schutz der Wärmflasche

### Vorbereitung:

#### **Leisamenpaste** zubereiten

- 1 Tasse Leinsamen mit 1  $\frac{1}{4}$  oder 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser aufkochen, von der Platte nehmen und unter ständigem Rühren ca. 5-10min quellen lassen
- den zähen Brei auf die Baumwolltücher auftragen und die 3-5 Päckchen zwischen 2 heißen Wärmflaschen (Butterbrotpapier als Schutz) warm halten
- Zwischen- und Außentuch wärmen
- Kochgeschirr sogleich auswaschen

#### **Instantwickel**

- 3-5 Stück Schlauchverband, eine Seite verknoten
- 1 Tasse Leinsamen in die Schlauchverbandstücke einfüllen und zweite Seite verknoten
- alle in eine Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen, zudecken und quellen lassen
- überschüssiges Wasser ausdrücken und zwischen 2 heißen Wärmflaschen (Butterbrotpapier als Schutz) warmhalten
- Zwischen- und Außentuch wärmen

### Durchführung:

- Kompresse auf die gewünschte Stelle auflegen
- dann Zwischentuch und Außentuch darüberlegen
- abgekühltes Päckchen wechseln
- 2-3x hintereinander

### Anwendungsdauer und -häufigkeit:

- mehrmals täglich, solange die Beschwerden anhalten
- $\frac{1}{2}$ -1 Stunde Auflagezeit

### Nachbereitung:

- Auflagestelle ca. 1 Stunde warm halten (z.B. mit Seidentuch abdecken) und nachruhen
- Leisamenkompressen im Restmüll entsorgen

### Variationen:

- ebenso temperiert und kalt anwendbar
- Pads in Leisamentee getränkt bei überreizten und trockenen Augen nach Bildschirmarbeit auflegen

## Temperierte Wickel und Kompressen

Eine temperierte Anwendung fördert Entspannung, Beruhigung und die Wirkstoffaufnahme; ist durch die sanfte Wärme für Patienten mit reduziertem Allgemeinzustand oder hitzeempfindliche Personen geeignet. Die Auflagedauer ist bei temperierten Kompressen beliebig lang möglich.

### Ölkompresse

#### Wirkung

- milde Wärmewirkung
- ideal auch für Kinder und geriatrische Patienten
- lange Anlegedauer möglich

#### Indikationen

überall wo entkrampfende und lösende Wirkung bezweckt wird

- Husten, Bronchitis
- Blasenentzündung, Harnverhalt
- Nervenschmerz
- Verspannungsschmerzen
- Nervosität, Unruhe, Stress, Erschöpfung

#### Kontraindikationen

- Abneigung gegen den Duft
- Allergie
- Vorsicht bei Patienten mit Krampfneigung

#### Materialien

- Mandelöl
- Vlieskompresse oder Mulltupfer mehrlagig
- Butterbrotpapier (Schutz für Wärmeflaschen)
- Schlauchverband 12 cm Breite und ca. 24 cm Länge
- Baumwollwatte zum Befüllen für den Schlauchverband
- 2 - 3 Wärmeflaschen
- Außentuch

#### Achtung

*„Ölkompressen nie in der Mikrowelle erwärmen, da hierdurch die Qualität der Wirkstoffe gemindert wird.“ (Sonn, S. 41, 2010).*

### Vorbereitungen

- Innentuch am Butterbrotpapier mit 2 Esslöffel Mandelöl beträufeln, falten und zum Anwärmen zwischen 2 heiße Wärmeflaschen legen.
- Schlauchverband mit Baumwollwatte zu einem Wärmekissen befüllen, beide Enden einschlagen und ebenfalls zwischen die beiden Wärmeflaschen zum Anwärmen geben
- mit den Wärmflaschen ins Patientenzimmer transportieren (diese dienen ausschließlich für den Transport)
- Bett vorbereiten, Außentuch in richtige Lage positionieren, bei Bedarf Knie unterlagern

### Durchführung

- Ölkompresse, nach Wärmekontrolle, vorsichtig mit der öligen Seite auf den Körper legen und Patient nach Wärmeverträglichkeit befragen
- Schlauchverband-Wärmekissen darauf legen
- Kompresse und Wärmekissen mit dem Außentuch fixieren
- Patient gut zudecken, für warme Füße und Ruhe sorgen und Rufanlage bereitlegen

### Anwendungsdauer

Kann beliebig lange belassen werden, auch über Nacht. Die Anwendung sollte dabei als angenehm empfunden werden. Der Patient sollte bei diesem temperierten Wickel nicht schwitzen. Bei eventuellen Unpässlichkeiten die Kompresse sofort abnehmen.

### Nachbereitung

- die Kompresse entfernen und Wickeltuch während der Nachruhephase belassen

### Anwendungshäufigkeit

- Grundsätzlich 1x täglich, bei Bedarf bis zu 3x täglich
- nach 5 Tagen für 2 Tage pausieren

Eine Ölkompresse kann mehrmals genützt werden. Vor der nächsten Anwendung mit 1 Teelöffel Mandelöl auffrischen. Bei Veränderung des Geruchs oder wenn ein Patient stark schwitzt soll eine neue Ölkompresse verwendet werden.

### Variationen



- Die Ölkompresse könnte mit einem eng anliegenden Kleidungsstück, anstatt mit dem Außentuch, befestigt werden. Gefahr von Ölflecken auf der Kleidung beachten.
- Bei Patienten mit einem Wundgebiet am Bauch könnte die Ölkompresse in Seitenlage am Rücken gegenüberliegend von der Bauchlokalisation angelegt werden, da durch den cutiviszeralen Reiz das Bauchareal über die Head'schen Zonen angeregt wird.
- Johanniskrautölkompresse findet Anwendung bei Nervenschmerzen, Trigeminusneuralgie, Verspannungsschmerzen, Ischialgie, Gürtelrose
- Ein Fertigpräparat, mit ätherischen Ölen angereichert, passend zu den Indikationen, würde sich bewähren, da die milde Wärmeeinwirkung die Wirkstoffaufnahme über die feinen Blutgefäße der Haut in den Organismus fördert und die Wirkung verstärkt entfalten kann. Auf keinen Fall darf 100%iges ätherisches Öl als Ölaufgabe auf die Haut aufgebracht werden.
- Weiters kann beispielsweise Olivenöl in guter Bioqualität verwendet werden.



Komplementäre Pflegemaßnahmen zu nützen, mit den eigenen Händen in besonderer Form aktiv zu sein und das empathische Miteinander, bringen Professionalität zum Ausdruck.