

Wickel und Auflagen

Den Heilungsprozess unterstützen und körpereigene Abwehrkräfte aktivieren

Von Sabine Schramm

Wirkungsweise

- beeinflusst die Durchblutung des Gewebes
- beruhigende, entspannende Wirkung
- bessere Versorgung des Gewebes
- ausleitende Wirkung:
Ausscheidungsfunktionen werden angeregt (Schweißproduktion wird gesteigert)
- Zuwendung

Wickel und Auflagen können den Heilungsprozess unterstützen, körpereigene Abwehrkräfte aktivieren und dadurch die körperliche Auseinandersetzung mit Erkrankungen unterstützen. Somit steht neben schnell wirksamen Medikamenten eine zusätzliche Möglichkeit zur Krankheitsprävention, Heilung oder Symptomlastlinderung zur Verfügung.

Unterschiede

Wickel

zirkuläres Anlegen eines oder mehrerer Tücher um den ganzen Körper oder ein Körperteil

das innerste Tuch (mehrere Stofflagen) ist meist mit einer Flüssigkeit getränkt bzw. mit einer Substanz bestrichen

werden bezeichnet nach dem Körperteil, den sie umhüllen (z.B. Fußwickel, Halswickel) oder nach ihrem Wickelzusatz (z.B. Quarkwickel, Senfwickel)

braucht etwas Zeit

Anwendung im Liegen

unbedingt Nachruhe!

Auflage

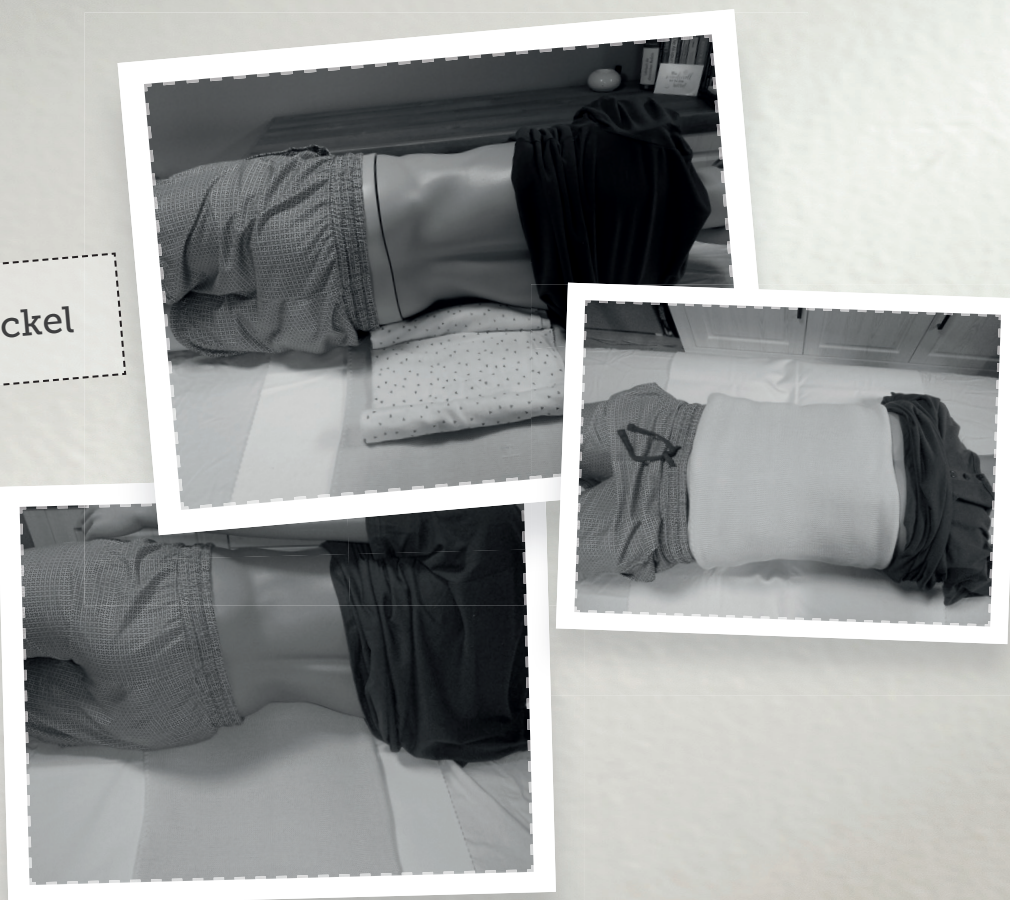
nur eine bestimmte Körperstelle wird mit einer Substanz bedeckt (nicht „rundum“)

braucht wenig Zeit

geeignet für unterwegs, da man sich aufsetzen und umherlaufen kann, oder auch in der Nacht

beliebige Anwendungsdauer

Bauch- und Leibwickel



Kartoffelwickel oder -auflage



Das Material

Das notwendige Zubehör steht uns im Allgemeinen zum großen Teil bereits zur Verfügung. Dies erleichtert auch den Einsatz in der Pflege. Es lässt sich einfach und gut arbeiten mit:

- Geschirrtüchern
- Babymullwindeln
- Frottiertüchern (verschiedene Größen)
- Stecklaken
- Mullkompressen
- Gummiwärmflaschen
- Wollschal o.ä.

Wichtig: Keine synthetischen Gewebe verwenden (Wärmestau)

Qualität verschiedener Lagen an Tüchern

- Innentuch aus Naturfasern (Baumwolle oder Leinen)
- Außentuch (Wolle oder dickes Moltontuch)
- Zwischentuch (Baumwolle)

Je straffer die Tücher anliegen, umso intensiver ist die Wirkung. Es sollten möglichst keine „Luftlöcher“ zwischen den Tuchlagen sein.

Grundsätzliches

Die Wirkungsmöglichkeiten und auch die Grenzen von Wickeln und Auflagen müssen gut gekannt werden, um verantwortlich mit ihnen umgehen zu können.

Im Rahmen der Grundpflege sind Wickel und Auflagen grundsätzlich anwendbar in Abstimmung mit PDL/SL, z.B. als Maßnahmen wie

- Haut- und Körperpflege
- Prophylaxen
- Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens
- Unterstützung der Mobilisierung

Wickel und Auflagen können keinen Arzt ersetzen. Ärztliche Rücksprache zu halten, gilt es für behandlungspflegerische Anwendungen (mitverantwortlicher Bereich), z.B. komplementär zu Schmerzlinderung, Wundbehandlung, Verdauungsstörung.

Bei Kindern gilt: von allem weniger, jedoch von Zuwendung mehr!

Bauch- und Leibwickel

Beispiel eines feucht-heißen Bauchwickels

Anwendungsbereich

- träge Verdauung
- Bauchschmerzen durch Blähungen und Verkrampfungen
- Menstruationskrämpfe
- Durchfall (Reizdarm)
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Nervosität, Stress
- Kalte Füße.

Nicht anwenden bei

- Durchfall mit Fieber
- Blinddarmentzündung
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse
- Tumorgeschehen im Bauchraum

Material

- Außentuch
- Innentuch
- festes Tuch als Auswringtuch, Haushaltshandschuhe
- 1l heißes Wasser, evtl. mit Zusatz (z.B. Kamillentee)
- Schüssel
- 1-2 Wärmflaschen

Durchführung

Im Vorfeld das Außentuch für den Bereich des unteren Rückens – entsprechend der Größe der zu behandelnden Person – falten. Es sollte den Bereich von den Rippenbögen bis zu den Oberschenkeln abdecken und entspricht bei Erwachsenen etwa 35 x 140 cm. Evtl. eine Wärmflasche zum Vorwärmen einschlagen. Innentuch auf entsprechende Größe falten (Außentuch sollte Innentuch dann an den Längskanten etwa eine halbe Handbreit überragen), aufrollen und längs auf das auseinandergefaltete Auswringtuch legen, dieses zu einer Rolle einwickeln und in die vorbereitete Schüssel legen. Mit sehr heißem Wasser übergießen, vollsaugen lassen. Sehr gründlich mit geschützten Händen auswringen.

Die ggf. eingeschlagenen Wärmflaschen aus dem Außentuch entfernen und zu behandelnde Person in Seitenlage auf Außentuch legen lassen. Am Bett zügig das Innentuch aus dem Auswringtuch wickeln, am eigenen Unterarm ausreichend die Temperatur prüfen. Probeweise auch kurz am Rücken der Person Wärmeverträglichkeit prüfen lassen. Sobald Wärme als angenehm empfunden wird, das Tuch zügig vom Rücken über die Körperseite zum Bauch hin satt und straff ausrollen. Person dreht sich in Rückenlage: über zweite Körperseite ausrollen. Anschließend auch das Außentuch straff über den Bauch wickeln. Wärmflaschen nun auf den Bauch oder an die Körperseiten legen. Person idealerweise enganliegend zudecken. Der Wickel bleibt etwa 15-30 Minuten warm und sollte abgenommen werden, bevor er abkühlt. Nach dem Entfernen die Haut gut trocknen, sicherstellen, dass das Außentuch nicht feucht ist, falls nötig, dieses wechseln. Mindestens 15 Minuten Nachruhen.

Das gründliche Auswringen ist sehr wichtig.

je weniger nass: a) größere Verträglichkeit von Hitze auf der Haut, b) Wärme wird länger gespeichert. Wird das Auswringtuch um einen Haltegriff oder um einen Wasserhahn geschlungen, lässt sich durch gegengleichen Zug intensiv auswringen!

Kartoffelwickel oder -auflage

Kartoffeln sind feuchte Wärmespender und dadurch sehr gute Wärmeträger.

Kartoffeln sind feuchte Wärmespender und dadurch sehr gute Wärmeträger. Da frisch gekochte Kartoffeln gerade zu Anfang sehr heiß sind, ist der Wickel sehr achtsam anzuwenden damit es nicht zu Hautverbrennungen kommt. Daher sollte eine Anwendung bei wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen sorgfältig abgewogen werden. Eine Anwendung mit Kartoffeln wirkt intensiv durchwärmend und somit schmerzlindernd und krampflösend.

Ein Kartoffelwickel kann sehr vielfältig angewendet werden, z.B. als Schulter-Nackenwickel (s. Fotobeispiel), Halswickel oder Brustkompressen:

- Verspannungen im Schulter-Nackenbereich
- Kopfschmerz als Folge von Nackenverspannungen
- Gereizter Hals, Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden
- Bronchitis mit festsitzendem Husten und/oder Hustenreiz

Nicht anwenden bei

- Hautverletzungen im Bereich der Auflage
- nässenden oder entzündlichen Hauterkrankungen im Bereich der Auflage
- wenn eine intensive Wärmeanwendung kontraindiziert ist

Material

- 4 - 8 Kartoffeln, in der Schale weichgekocht, leicht abgekühlt
- Innentuch, 2 – 3 Mal so groß wie die gewünschte Auflagefläche
- Brettchen (Nudelholz, Flasche...)
- Klebestreifen
- Zwischentuch
- Außentuch
- Evtl. Pyjamahose mit langen Beinen; alternativ: langes, in V-Form gelegtes Tuch
- Wärmflasche
- Klebestreifen oder Sicherheitsnadeln

Durchführung

Tuchlagen vorbereiten, evtl. mit eingeschlagener Wärmflasche vorwärmen. Gekochte, trockene Kartoffeln auf das Innentuch legen und mit Hilfe des Bettchens auf etwa Fingerdicke zusammendrücken. Das Tuch von allen Seiten her einschlagen. Das Päckchen sollten anschließend der Größe der gewünschten Auflagefläche entsprechen. Mit Klebestreifen fixieren. Vor Auflage die Wärmeverträglichkeit eine Minute am eigenen Unterarm prüfen und auch die Verträglichkeit von der zu behandelnden Person prüfen lassen. Auf gewünschte Stelle auflegen mit Zwischentuch straff umwickeln, ebenso mit dem Außentuch verfahren, ggf. fixieren. Der Wickel kann eine Stunde oder länger angewendet werden: solange das Päckchen warm ist und als angenehm empfunden wird. Nach dem Abnehmen evtl. das Hautareal leicht ölen und vor Kälte und Zugluft schützen.

Etwa 30 Minuten nachruhen



Sabine Schramm

Palliative-Care-Fachkraft
Expertin palliative Aromapflege
Dozentin der Schule MediAkupress®
Kursleiterin Qigong (DQGG)
Kursleiterin Hypnobirthing
Ausgebildete Doula