

# Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

*Wichtig: dies sind ALLGEMEINE Hinweise; im Detail ergeben sich von Wickel zu Wickel Abweichungen*

## Wickelmaterial

Tuchgrößen, die sich bewährt haben und für alle großflächigen Körperteile verwendet werden:

- **Innentuch = Substantuch** (glatte Baumwolle, zweifache Stofflage) ca. 28 cm Breite
- **Zwischentuch** (angerauhte Baumwolle in zweifacher Stofflage oder Frottee in einfacher Stofflage) ca. 32 cm Breite
- **Außentuch** (Wollstoff oder Molton oder Frotteebadetuch) ca. 36 cm Breite

Die **Länge** von 140 cm ist für alle Tücher gleich.

***Bei Bedarf müssen diese Wickelmaße an die individuellen Körpermaße angepasst werden!***

**Kinderwickel** betragen in der Länge anderthalb mal Oberkörperumfang.

Für die **Breite** wird von der Taille bis zur Achselhöhle gemessen.

Für **Ölwickel** und **Kataplasmen** kann man alte Baumwolltücher (alte Taschentücher, Geschirrtücher, Bettlaken zum Zerreißen) verwenden.

## Vorbereitung von Patient, Zimmer und Material

### Patient

- Abstand zur letzten Mahlzeit mindestens eine halbe Stunde
- Blase entleeren vor der Anwendung
- Füße müssen warm sein! Ggfs. Wärmflasche oder Fußbad (sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die Füße noch kälter werden)
- Alle beengenden Bekleidungssteile, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen

**Zimmer** Gut gelüftet, angenehm warm, keine Zugluft, Fenster wenn möglich schließen; Mediengeräte ausschalten, für Ruhe sorgen; kein direkter Lichteinfall auf die Augen. Dies gilt auch für die Nachruhe (siehe unten).

**Material** Alles, was zur Durchführung nötig ist, vorher bereitstellen und griffbereit am Bett platzieren: Knierolle, kleines Kissen für den Nacken, Wickelutensilien.

Wärmflasche: (nicht prall gefüllt), entlüftet (=Wärmflasche flach auf den Tisch legen, Einfüllstutzen aufrecht halten, so dass alle Luft entweichen kann).

## Positionierung & Durchführung

Wichtig ist, dass der Patient die Lage als angenehm empfindet! Nach Möglichkeit Rückenlage. Nach Bedarf Oberkörperhochlagerung mit Unterstützung der Arme. Außentuch und Zwischentuch im Bett in Höhe der entsprechenden Körperstelle auslegen, der Patient legt sich darauf, die Tücher werden nacheinander über dem Substantuch anplastiziert. Evtl. mit Pflaster fixieren. Bei Bedarf Knierolle o.ä. unterlegen, den Patienten zudecken, inklusive der Schultern. Im Halsbereich Einengung vermeiden. Bei Einengungsgefühl im Herzbereich und/ oder Luftnot die Hände unbedeckt lassen. Ggfs. ein kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf entspannt liegt. Die Wärmflasche von den Füßen entfernen! Füße zudecken, auch von den Seiten her, ohne Druck auf die Zehen, Decke nicht unter die Fersen ziehen.

**Temperatur** Feucht-heiße Wickel: das getränkte Tuch so kräftig wie möglich auswringen! Um den Patienten an die Hitze zu gewöhnen, das heiße Tuch mehrmals vorsichtig an die Haut antupfen, ohne sie zu verbrennen. Das Tuch so heiß wie möglich auflegen.

Bei Fieberzuständen ab ca. 39°C: den Wickel etwas weniger heiß anlegen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

**Nachruhe** Zu jedem Wickel gehört eine Nachruhe. Diese beginnt mit dem Entfernen des Wickelmaterials und ist wesentlicher Bestandteil der Anwendung. In der Regel beträgt sie 30 Minuten.

**Nachbereitung** Nach Abnahme der Tücher das innere in klarem Wasser spülen und alle zum Trocknen aufhängen, sie können mehrfach wiederverwendet werden. Kataplasma-Packungen werden nur einmal verwendet.

## Durchführungsanleitung: Quark-Arnika Kniegelenkwickel

1. Anwendungsbeschreibung: Beim liegenden Patienten (Liegen ist empfehlenswert)

->Für diesen Wickel gibt es auch eine Video-Anleitung

2. Anwendungsbeschreibung: Bei Patienten, die mit dem Wickel aufstehen, sich bewegen oder ganz auf sein müssen

### Material

- Arnika-Essenz (planta tota)
- Holzspatel oder Messer
- 2 Wärmflaschen (max. 40°C, flach gefüllt) mit Frischhaltefolie abdecken, zum Anwärmen des Quarks
- Ca. 300 Gramm Quark, wenn möglich Bioqualität, mindestens 2 Std. vor der Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen
- Auf einem Sieb abtropfen lassen, wenn der Quark zu nass ist
- 1 Küchenbrett
- Innentuch individuell abgemessen am Knie des Patienten: es soll zirkulär um das Knie reichen und einige Zentimeter überlappen; in der Höhe das doppelte Maß, um ein Päckchen zu machen
- Zwischentuch: Küchentuch der Länge nach doppelt gelegt und von beiden Seiten eingerollt
- Außentuch: Molton oder Frotteehandtuch von beiden Seiten eingerollt, ggf. 2 elastische Binden 8-10 cm breit
- 1 wasserdichte Unterlage als Bett-Schutz - nicht um das Knie wickeln!
- 2 kleine Kissen

### Durchführung der 1. Anwendung:

- Rechtzeitig den Quark abtropfen lassen, wenn nötig
- Patient und Raum vorbereiten
- Bett vorbereiten: die kleinen Kissen auf Kniehöhe legen, darauf die wasserdichte Unterlage, darauf das Außentuch aufgerollt, darauf das Zwischentuch
- Innentuch auf das Brett legen
- Den Quark mit dem Spatel ca. ½ -1 cm dick mittig auf das Innentuch streichen, so dass das Kniegelenk vollständig bedeckt werden kann, einschließlich der Kniekehle
- Das Substantuch von oben und unten einschlagen, die Enden bleiben offen
- Die Packung umdrehen, sodass die Seite, die am Körper zu liegen kommt und nur aus einer Stofflage besteht oben liegt
- Mit der körperfernen Seite auf zwei Wärmflaschen legen und so auf Handwärme bringen
- Die oben liegende Seite mit einer zum Krankheitsbild passenden Essenz beträufeln und durch leichtes Verstreichen verteilen (den Quark selbst nicht mit Essenz vermischen, er könnte zu dünnflüssig werden, auch spart man so Essenz)
- In diesem Fall: Arnika-Essenz
- Mit der Packung zum Patienten gehen
- Die Packung rundum dicht anliegend um das Kniegelenk anmodellieren, dabei die Enden übereinanderschlagen
- Das Zwischentuch von unten enganliegend darüber rollen
- Das Außentuch ebenfalls dicht anliegend darüber wickeln
- Die beiden Kissen entlasten die Knie individuell

## **Durchführung der 2. Anwendung:**

- In diesem Fall muss der Wickel fest am Knie verankert werden
- Dazu werden Quarkpackung und Zwischentuch ebenso angelegt wie unter 1., aber statt mit dem Außentuch wird die Packung mit 1-2 elastischen Binden umwickelt, elastischen Zug nutzen
- Man beginnt die Tour unterhalb des Knies, und fixiert die Binde mit einer weiteren Tour und damit schließt die Packung gut ab. Dasselbe gilt für die Abschlusstour oberhalb des Kniegelenks
- Die Enden der Binde mit Pflasterstreifen fixieren
- Mindestens Socken anziehen, besser eine lockere Strumpfhose über die Wickelpackung ziehen
- Dauer der Anwendung: 2 Stunden oder länger
- Abnehmen spätestens, wenn die Quarkpackung anzutrocknen beginnt, ab da beginnt sie zu stauen
- Danach: alles abnehmen, Knie trocken tupfen, Kleidung darüber ziehen

**Nachruhe:** Nach dem Entfernen der Packung 10-15 Minuten Nachruhe halten, oder die Packung zur Nachruhe anlegen

## **Nachbereitung**

- Substanz-Tuch vom Quark befreien. Tipp: die Packung längere Zeit ablegen, danach lässt sich der Quark besser mit einem Schaber vom Tuch wegnehmen. Je trockener der Quark, desto besser löst sich dieser vom Tuch
- Tuch sofort kalt auswaschen

## **Beurteilungssicherheit**

In vielen Fällen bewährt

## **Dosierung**

Im Akutfall 1 x tgl., bei längerer Anwendung in größeren Abständen

## **Wirkungseintritt**

Sofort

## **Therapiedauer**

Bis die Schmerzen nachlassen und der Erguss zurück geht

## **Weitere Therapieempfehlungen**

Knie-Einreibung mit Peucedanum off.-Gelatum (Rezeptur)

## **Warnhinweise**

**Niemals** Quark aus dem Kühlschrank direkt auf den Körper! Den Quark auf Handwärme bringen