

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: Leinsamenkataplasma Ohr

Besonderheiten

Bei zu heißer Anwendung Verbrennungen möglich

Material

- Kleiner Topf
- Ca. 250 ml Wasser
- 2 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- Küchenpapier oder Mullgaze
- Stofftaschentuch oder dünnes Baumwolltuch als Zwischentuch
- Als Außentuch ein angewärmtes Frotteetuch oder Wolltuch

Durchführung der Anwendung

- Das Wasser zum Kochen bringen
- 2 Esslöffel Leinsamen einrühren, Topf zugedeckt stehen lassen, Herd ausmachen,
- Auf das Taschentuch ein Stück Küchenrolle/ Gaze legen
- Nach 5 Minuten je 1 Esslöffel der klebrigen Masse auf das Papier/ die Gaze geben, ca. 1cm dick
- Aus dem Ganzen ein Päckchen formen, in der Größe der zu behandelnden Stelle
- Das Päckchen auf Hitze prüfen, und direkt auf die zu behandelnde Stelle legen, es kühlt schnell aus
- Mit dem angewärmten, zusammen gefalteten Frottee- oder Wolltuch abdecken, so dass die Wärme des Kataplasmas länger anhält
- Das Kataplasma 30 Minuten belassen, wenn es unangenehm kalt wird, kann es vorher abgenommen werden.

Nachruhe: 30 Minuten, mit dem Außentuch, um die Wärme zu halten

Nachbereitung

Kataplasma entsorgen, Zwischentuch ggfs. auswaschen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1-3x tgl.

Wirkungseintritt

Sofortige Schmerzlinderung; Abklingen der Beschwerden nach mehreren Anwendungen

Therapiedauer

Bis Besserung eintritt

Warnhinweise

Achtsamer Umgang bezüglich der Hitzeverträglichkeit des Patienten