

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.

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).

Lagerung & Durchführung

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. 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.

Kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf vom Patienten nicht selbst gehalten werden muss. 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: Wickellösung 2°C kühler wählen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

Teezubereitung 1 Esslöffel getrocknetes Kraut mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 3-5 Min. ziehen lassen und in Thermoskanne abseihen

Essenzen 1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser oder 1 Esslöffel auf ca. ½ Liter Wasser

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: Bockshornklee-Gelenkwickel

Besonderheiten

- Das Bockshornkleesamen-Pulver quillt beim Anrühren auf eine ca. 2,5 fache Menge auf
- Da es heiß angerührt werden muss, klumpt es sofort
- Das erfordert ein schnelles Anrühren - Aufstreichen - Anlegen
- Das
Material nimmt die Körperform an, wird schnell fest und hält dann die Form
- **Vorsicht:** Der Brei klebt stark und verstopft die Abflüsse der Waschbecken und darf deshalb bei der Reinigung der Utensilien nicht dahinein gelangen.

Material

- Mittelgroße Schüssel
- Holzbrett zum Transportieren des Kataplasmas
- Heißes Wasser, welches zugegossen wird
- Samenpulver:
 - 3-4 gehäufte Esslöffel für Knie- und Schultergelenkwickel
 - 5-6 gehäufte Esslöffel für einen Hüftgelenkwickel
- Gabel
- Innentuch: Zerreißtuch in der doppelten Größe des zu behandelnden Gelenkes plus Randzugaben zum Einschlagen des Pflanzenbreies.
- Zwischentuch, aufgerollt
- Außentuch (Wolltuch), aufgerollt

Durchführung der Anwendung

- Patient und Zimmer vorbereiten: siehe allgemeine Hinweise zur Durchführung
- Brei zubereiten: entsprechende Menge Pulver in die Schüssel geben
- Fließend heißes Wasser, ca. 75°C, zulaufen lassen und währenddessen rasch mit der Gabel verrühren
- Die fertige Breimasse muss ziemlich flüssig sein, da sie sehr aufquillt
- Den Brei auf eine Hälfte des Zerreißtuches ca. 0,5 - 1cm dick aufstreichen
- Abdecken mit der 2. Hälfte des Zerreißtuches und überstehende Ränder nach hinten umschlagen

1.: Durchführung am Knie:

- Das Kataplasma zügig um das Gelenk anplastizieren. Die Kniekehle bleibt frei
- Zwischentuch anwickeln
- Außentuch darüber wickeln (es sollen sich dabei keine Lufttaschen bilden)
- Knie weich unterlegen
- Patient zudecken und lagern
- Dauer der Anwendung: 45 Minuten
- Danach alle Tücher entfernen
- Nachruhe: 30 Minuten

2.: Durchführung an der Schulter:

- Aufrollen der trockenen Tücher
- Anplastizieren des Kataplasmas als Gelenkkappe, die Achselhöhle bleibt frei
- Zwischentuch: eine Tour am Oberarm anwickeln zum besseren Halt
- Dann das Gelenk umwickeln, auch unter der Achselhöhle durch, ggfs. mit Pflaster befestigen

- Mit dem Außentuch genauso verfahren
- Dauer der Anwendung: 45 Minuten
- Danach alle Tücher entfernen
- Nachruhe: 30 Minuten

3.: Durchführung an der Hüfte:

- Außen- und Zwischentuch in Hüfthöhe ins Bett legen
- Patient legt sich darauf
- Kataplasma rund um den Trochanter major (Gelenkkopf) anplastizieren
- Außen- und Zwischentuch dicht anwickeln
- Dauer der Anwendung: 45 Minuten
- Danach alle Tücher entfernen
- Nachruhe: 30 Minuten

Nachbereitung aller Anwendungen:

- Das Kataplasma entsorgen (die ganze Packung in den Biomüll oder Kompost geben)

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1x tgl. und seltener

Wirkungseintritt

Schmerzlinderung bereits nach der ersten Anwendung häufig beobachtet

Therapiedauer

Je nach Beschwerdebild mehrere Tage bis mehrere Wochen

Weitere Therapieempfehlungen

Primula farinosa s.c. (Weleda), siehe Vademecum Anthroposophische Arzneimittel

Warnhinweise

Nicht anzuwenden bei aktivierter Arthrose mit starker Überwärmung