

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: Ingwer-Schulter-Nackenwickel

Material

- 1 Wärmflasche
- Außentuch: circuläres Wolltuch, ca. 140 x 30 - 36 cm
- Badetuch
- Zwischentuch: Handtuch (Feuchtigkeitsschutz), zur Hälfte gefaltet
- Innentuch: ein festes Baumwolltuch in Nackengröße, 6 lagig auf ca. 25 x 15 cm gefaltet
- Gaze oder Herrentaschentuch
- Ingwerwurzel, ca. 40 g
- Reibe
- 2 Sicherheitsnadeln

Durchführung der Anwendung

- Ingwerwurzel auf das Substantztuch reiben
- Die Gaze/Herrentaschentuch darüberlegen und von allen Seiten einschlagen, so dass ein geschlossenes Päckchen entsteht.
- Das Päckchen auf die Wärmflasche legen und ca. 5-8 min. so anwärmen, dass die Kühle aus dem feuchten Ingwer entweicht (nicht erwärmen!).
- Mit allem Material zum Patienten
- Patient aufsitzen lassen
- Das zirkuläre Tuch im Bett platzieren, so dass es unterhalb der Achselhöhlen zu liegen kommt.
- Das Badetuch in die Nacken/Schulter-Region legen; Oberkante ca. auf halbe Kopfhöhe
- Das Zwischentuch als Feuchtigkeitsschutz in Schulterhöhe auf das Badetuch
- Das Ingwerpäckchen auf das Zwischentuch in Höhe der Nackenregion legen
- Die Nackenregion des Patienten frei machen.
- Den Patienten zurücklegen lassen, die Lage ggf. korrigieren
- Das Badetuch über den Schulterbereich nach vorne/unten ziehen
- Von den Seiten her das circuläre Tuch nach vorne über die Brust anplastizieren und mit den Sicherheitsnadeln fixieren.
- Mit der Bettdecke gut zudecken
- Das Kissen tief in den Nacken ziehen (entspannte Lage und Erhalt der Wärme).
- Dauer der Anwendung: 30 Min., individuell anpassen.

Nachruhe:

- Das Ingwerpäckchen so entfernen, dass das Badetuch im Rückenbereich möglichst wenig geöffnet wird und die Wärme erhalten bleibt: Das zirkuläre Tuch und das Badetuch öffnen, das Ingwerpäckchen und das Zwischentuch entfernen.
- Die beiden anderen Tücher wieder gut anlegen, zudecken und weitere 20-30 Min. nachruhen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt.

Dosierung

1 x täglich

Wirkungseintritt

Während der Anwendung

Therapiedauer

Bis zum Abklingen der Symptome