

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 = Substantzuch** (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 Substantzuch 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-Thorax-Rücken-Wickel

Besonderheiten

- Die Wärmeentwicklung kann der Patient als wellenartig erleben: zunächst tritt ein Wärmegefühl auf, dann kühlt, es sich ab, um dann wieder anzusteigen. Dies begründet auch die Empfehlung, die Anwendung 40 Minuten zu belassen, um die maximale Wärmeentwicklung zu ermöglichen.
- Wenn es angezeigt ist, kann dieser Wickel auch auf den seitlichen Thoraxbereich ausgedehnt werden, oder als zirkulärer Wickel den vorderen Thoraxbereich miteinschließen. Vorsicht ist hier bei Patienten mit Herzerkrankungen geboten! Außerdem sollten dann - wie bei Senfanwendungen - die Brustwarzen abgedeckt werden, oder es wird nur der Bereich unterhalb der Brust miteinbezogen. Alternativ ist auch ein zusätzliches Ingwerpäckchen lokal auf das Sternum denkbar. Bei Kindern bis etwa 7 Jahren sollte immer ein zirkulärer Wickel durchgeführt werden.
- Nach mehreren Anwendungen kann die Haut trocken werden und ggf. Juckreiz auftreten. Es empfiehlt sich dann, die Haut mit leicht fettenden Salben oder Lotionen zu pflegen - dies aber zeitlich verzögert, nicht direkt nach der Anwendung.

Material

- 1 gehäuften Esslöffel Ingwerpulver in eine Schüssel geben
- Ca. 300 ml heißes Wasser (60° heiß), in eine Thermoskanne füllen
- 2 Sicherheitsnadeln
- Außentuch
- Zwischentuch (etwas größer als das Substantuch), damit die Feuchtigkeit des Substantuches nicht in das Außentuch gelangt
- Innentuch, Größe ca. 20 x 15 cm, ca. in 4-6- Stofflagen
- Wärmflasche
- ggf. Handschuhe, um das heiße Substantuch gut anfassen zu können

Durchführungsanleitung

- In die Mitte des Außentuches das Zwischentuch und darauf die mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche legen
- Das Außentuch von beiden Seiten her einrollen und die Rollen auf die Wärmflasche legen, sodass ein kleines Päckchen entsteht und die Tücher vorgewärmt werden
- Mit allen Materialien zum Patienten gehen
- Patient im Bett aufsitzen lassen
- Die Kleidung im Rücken maximal nach oben schlagen
- Das Päckchen in die entsprechende Position (Thoraxhöhe, bzw. obere Kante des Außentuches in Höhe der Achselhöhle) legen. Das Päckchen öffnen, die Rollen etwas aufwickeln, die Wärmflasche auf eine Ablage legen
- Das heiße Wasser in die Schüssel mit dem Ingwerpulver gießen
- Das Substantuch eintauchen und darauf achten, dass sich das Pulver gleichmäßig auf dem Tuch verteilt
- Substantuch auswringen (ggf. können Handschuhe benutzt werden, wenn das Tuch als zu heiß empfunden wird) und auf das Zwischentuch im Bett legen
- Beide Tücher zusammen nehmen und behutsam auf den thorakalen Rücken applizieren
- Mit beiden Händen die Tücher festhalten und den Patienten hinlegen lassen
- Nacheinander von beiden Seiten das Außentuch unterhalb der Achselhöhlen über die Brust legen und mit den Sicherheitsnadeln fixieren
- Die Kleidung darüber ziehen

- Mit der Decke gut zudecken, Höhe des Kopfes passend einstellen- Nach 40 Minuten das Substanz- und Zwischentuch herausnehmen: Den Patient auf die Seite (von mir weg) drehen lassen. Die Kleidung etwas hoch ziehen und unter dem Außentuch das Substanz- und Zwischentuch greifen und herausnehmen. Patient wieder auf den Rücken drehen lassen. Die zu losen Tücher enger feststecken und den Patienten wieder zudecken.
- Nach weiteren 30 Minuten alle weiteren Tücher des Wickels entfernen.

Nachbereitung

- Das Substanztuch gründlich heiß auswaschen und alle Tücher zum Trocknen aufhängen.

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1x täglich, nach Bedarf über mehrere Tage

Wirkungseintritt

Sofort

Therapiedauer

Nach Verlauf

Warnhinweise

Hinweis: Es kann bei empfindlicher Haut zu einer deutlichen Hautrötung kommen. Nächster Wickel nicht vor Abklingen der Hautrötung.