

# 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: Rosmarin-Armwickel

### Besonderheiten

- Dieser Wickel soll so heiß, wie die Temperatur vom Patienten toleriert wird, angelegt -werden.
- Bei plethorischen, im oberen Leib gestauten Patienten wird der Wickel immer am der Schmerzseite diagonal gegenüberliegenden **Bein** angelegt, ebenso bei Hypertonikern mit hochrotem Gesicht.

### Material

- Wickeltücher nach Standard-Größe, wenn vorhanden oder: je 1 Stoffstreifen ca. 25 cm Breite, 150 cm Länge aus Baumwollmaterial und Wolle
- Mitttelgroße Schüssel
- ½ Liter sehr heißes Wasser (nicht kochend)
- Rosmarinbademilch, 2 Esslöffel

### Durchführung der Anwendung

- Wickeltücher einrollen
- Wasser erhitzen auf max. 60 Grad Celsius
- 2 Esslöffel Rosmarin-Bademilch in die Schüssel geben
- Heißes Wasser aufgießen
- Substantuch in die Lösung legen
- Zum Patienten gehen
- Arm freilegen
- Substantuch auswringen
- Beginnend an den Finger-Grundgelenken, das Substantuch an Hand und weiter am Arm abrollen, dicht anliegend wickeln, bis inklusive des Schultergelenks
- Mit dem Außentuch ebenso verfahren
- Die Schüssel mit der Rosmarin-Lösung am Patientenbett stehen lassen (Verbreitung des Rosmarinduftes)
- Dauer der Anwendung: 30 Minuten, dann alle Tücher abnehmen
- Nachruhe: 30 Minuten

### Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten erfolgreich angewendet

### Dosierung

Bei akutem Angina Pectoris-Anfall

### Wirkungseintritt

Unmittelbar

### Therapiedauer

Anwendung vor allem im Akutfall („Notfallwickel“), darüber hinaus bei anhaltender Symptomatik auch über mehrere Tage 1x tgl.

### Weitere Therapieempfehlungen

Sollte eine Rosmarin Bademilch nicht zur Verfügung stehen, kann auch ein Rosmarin Tee oder eine selbst hergestellte Rosmarin- Essenz verwendet werden

### Warnhinweise

- Bei Krampfadern diesen Wickel nicht am Bein anlegen.
- Bei plethorischen Patienten mit Krampfadern ist dieser Wickel somit nicht durchführbar!