

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: Senfmehl-Wadenwickel

Besonderheiten

- Senfmehl muß luftdicht, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Es sollte möglichst frisch gemahlenes Senfmehl verwendet werden, da es schnell an Wirkkraft verliert!
- Senfanwendung nur auf intakte, gesunde Hautflächen!
- Die Anwendung ist wegen der nach wenigen Minuten zu erwartenden Hautreaktion (Rötung) vom Anwender aufmerksam zu begleiten, Spätreaktionen sind möglich
- Ziel ist eine beginnende Hautrötung, so dass die behandelte Hautfläche erkennbar röter ist, als die unbehandelte Haut. Dieser Effekt ist innerhalb eines Zeitraumes von ca. 2 -12 Minuten zu erwarten. Der Patient sollte den Beginn des kräftigen Brennens auf der Haut erleben. Es gibt Patienten, die die Hautreizung nicht fühlen und/ oder keine Hautrötung zeigen, es aber trotzdem zu einer Verbrennung kommen kann. Deswegen ist eine enge Begleitung nötig.

Material

- 2 Außentücher (es muß damit gerechnet werden, dass der Senf durch die Tücher durchschlägt, so dass davon abgeraten wird ein Wolltuch zu nehmen, da die Wolle dadurch hart/ filzig wird)
- Als Zwischentücher je ein Frottee-Handtuch als Nässeschutz
- 2 Innentücher doppelt so groß wie die Auflagefläche (10cm x 10cm)
- 2 Küchenpapiere mehrlagig in gleicher Größe wie das Innentuch (10cm x10 cm)
- Gefäß zum Anrühren des Senfmehls
- Holzspatel oder Esslöffel
- 2 Wärmflaschen, abgedeckt mit Plastik
- Heißes Wasser
- Schwarzes Senfmehl

Durchführung der Anwendung

Senfpackungen vorbereiten:

- Senfmehl mit Wasser zügig zu einem Brei anrühren
- Auf das Innentuch das Küchenpapier legen
- Den Brei messerrückendick auf das Küchenpapier streichen und zusammen mit dem Innentuch ein Päckchen falten. Die beiden fertigen Packungen auf die (mit Plastik) abgedeckten Wärmflaschen legen
- Mit dem Material zum Patienten gehen

Die Beine werden nacheinander eingewickelt:

- Patient liegt in Rückenlage in seinem Bett
- Das Außentuch, in der Länge halbiert und von beiden Seiten eingerollt, unter den Unterschenkel legen
- Das Zwischentuch, von beiden Seiten eingerollt, darauflegen
- Das Senfpäckchen auf das Zwischentuch legen, die Seite die nur **eine** Stofflage hat, wird nach oben (zur Wade) gerichtet.
- Den Patienten das Bein darauf legen lassen
- Alle Tücher nacheinander anplastizieren
- Die gleiche Abfolge am anderen Bein durchführen
- Den Patienten zudecken
- Dauer wie oben bei „Besonderheiten“ beschrieben (2-12 Minuten)

- Nach Abnahme der Senfpackungen und des Zwischentuchs die feuchte Haut etwas mit Wasser abtupfen. Sind die Außentücher noch trocken, können die Unterschenkel wieder darin eingewickelt werden für die Nachruhe
- 30 Min. Nachruhe
- Es gibt Situationen, in denen es angezeigt ist, anschließend mit etwas Öl (z. B. Lavendelöl) lokal das Brennen zu „löschen“, z. B. bei Kindern
- Das Brennen hält in der Nachruhe an und klingt allmählich ab

Nachbereitung

- Das Senfmehl wird zusammen mit dem Küchenpapier entsorgt
- Die anderen Tücher auswaschen und zum Trocknen aufhängen
- Die nächste Senfanwendung kann frühestens am nächsten Tag erfolgen, bzw. wenn die Hautrötung abgeklungen ist

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1x tgl.

Wirkungseintritt

Meistens nach 2-3 Minuten, wenn das Gefühl eines Brennreizes beginnt

Therapiedauer

- Bei Asthma meist einmalig als Akutmaßnahme
- Bei anderen Indikationen sowohl als einmalige Anwendung, wie auch über mehrere Tage bis Wochen

Warnhinweise

Kontraindikationen

- Kein Senfwickel auf gerötete, erkrankte oder bestrahlte Haut!
- Unverträglichkeit gegen Senf

Generell gilt für alle Senf-Anwendungen:

- Keine Anwendung länger als 20 Min. (Gefahr der Nervenschädigung in der Haut und Nekrosebildung)
- Bei Hautempfindlichkeit, bei Sensibilitätsstörungen und bei mangelnder Körperempfindung gilt besondere Vorsicht