

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-Gelenkwickel

Besonderheiten

Diese Anwendung sollte nicht bei aktivierter Arthrose erfolgen

Im Folgenden wird der Wickel am Knie beschrieben.

Bei einer Anwendung an anderen Gelenken sind die Maße entsprechend anzupassen

Material

- 2 Außentücher
- 2 Zwischentücher
- 2 Schutztücher (Frotteehandtuch als Feuchtigkeitsschutz), doppelt gelegt
- 2 Innentücher (z.B. Zerreißtuch, Stofftaschentuch oder festes Küchenpapier) so groß, dass es einmal zusammengefaltet um das Kniegelenk passt und oben und unten etwas über das Knie hinausreicht
- 2 Wärmflaschen
- Ingwerwurzel, ungeschält, alternativ Ingwerpulver
- Reibe

Durchführung der Anwendung

- Das Außen- und Zwischentuch übereinander legen
- In die Mitte die gefüllte Wärmflasche legen
- Darauf das zusammengelegte Schutztuch tun
- Das Innentuch zur Hälfte darüber legen
- Die Ingwerwurzel auf den Teil des Innentuches reiben, der auf dem Schutztuch liegt (bei Verwendung von Ingwer-Pulver siehe andere Ingwer-Anwendungen)
- Die freie Hälfte des Innentuches darüberlegen und von allen Seiten einschlagen, so dass eine geschlossene Packung entsteht
- Anschließend die Ingwerpackung umdrehen, so dass die Anwendungsseite (mit nur einer Tuchsicht) nach oben zu liegen kommt
- Ca. 5 Min. so anwärmen, dass die Kühle der feuchten Rhizom-Masse entweicht (nicht erwärmen)
- Die Enden des Außen- und Zwischentuches einrollen
- Mit allem Material zum Patienten gehen
- Patient liegt im Bett
- Die Wärmflasche entfernen

Anlegen des Wickels:

- Die Ingwer-Auflage zügig von oben um das Gelenk anplastizieren. Die Kniekehle bleibt frei
- Die weiteren Wickeltücher um das Kniegelenk legen und anplastizieren
- Knie weich unterlegen
- Patient zudecken
- Nach 30-40 Minuten den Wickel entfernen und Bettruhe beenden
- Nachruhe 30 Minuten
- Kniegelenke warmhalten mit Knieschoner (Wolle)

Nachbereitung

- Ingwer verwerfen
- Tücher auswaschen und trocknen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1x tgl., möglichst morgens

Wirkungseintritt

Unmittelbar

Therapiedauer

Nach Bedarf

Weitere Therapieempfehlungen

Bei aktivierter Arthrose (Entzündungsschub) empfiehlt sich ein Quarkwickel mit Arnika-Essenz

Warnhinweise

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