

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.

Bei Bedarf müssen diese Wickelmaße an die individuellen Körpermaße angepasst werden!

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).

Positionierung & Durchführung

Wichtig ist, dass der Patient die Lage als angenehm empfindet! 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. Bei Bedarf 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. Ggfs. ein kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf entspannt liegt. 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: den Wickel etwas weniger heiß anlegen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

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-LWS-Wickel

Besonderheiten

- Bei Neurodermitis ist Ingwer kontraindiziert!
- Vor Beginn des Wickels müssen die Füße warm sein, sonst steigt die Wärme des Wickels in den Kopf
- Die gewünschte Wärmeentwicklung des Ingwers kann verzögert eintreten bzw. sich erst nach mehreren Anwendungen entfalten. Die Wärme 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 bis zu 40 Minuten zu belassen, um die maximale Wärmeentwicklung zu ermöglichen.
- 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.
- Während der Anwendung und/ oder der Nachruhe können Licht – und Geräuscheindrücke verstärkt empfunden werden. Hier bedarf es des besonderen Schutzes gegenüber Geräuschen, Licht, Geruch etc. Gegen Ende der Nachruhe kann der Impuls zu neuer Aktivität entstehen. Hier darf die Nachruhe individuell angepasst werden.

Material

- 3 Essl. frische Ingwerwurzel gerieben (oder Ingwerpulver, Beschreibung siehe nachfolgend)
- 2 Wärmflaschen
- Außentuch: Badetuch, der Länge nach 3-fach gefaltet
- 1 Zwischentuch: Frotteetuch (als Feuchtigkeitsschutz)
- 1 Innentuch, 4-fach falten, entsprechend der Größe des Patienten, ca. 20 x 15cm
- 1 Reibe (bei frischem Ingwer)
- Heftpflaster
- Knierolle

Durchführung mit geriebenem Ingwer

- Den geriebenen Ingwer, etwa 3 Esslöffel auf die Mitte des Innentuches auf ca. 15cm x 20 cm verteilen, den restlichen Stoff von allen 4 Seiten einschlagen und auf der Wärmflasche einige Minuten anwärmen, sodass er die Kühle verliert
- Badetuch der Länge nach 3-fach falten und ins Bett legen
- Ein Frotteehandtuch doppelt gefaltet auf das Badetuch als Feuchtigkeitsschutz legen, darauf eine Wärmflasche zum Anwärmen der Tücher
- Das Ingwerpäckchen auf das vorbereitete Tuch mit der einfachen Stoffseite nach oben legen
- Der Patient legt sich mit der schmerzenden Stelle darauf
- Die beiden vorbereiteten Tücher gut um den Leib anlegen und wenn möglich mit Heftpflaster befestigen
- Die Knierolle unterlegen
- Patient bis über die Schultern zudecken
- Nach 30-40 Minuten den Wickel entfernen
- Nachruhe: 30 Minuten

Nachbereitung

- Ingwerpäckchen werfen
- Die Wickeltücher auswaschen und trocknen

Durchführung mit Ingwerpulver

Material

- Die Tücher sind dieselben wie bei der Zubereitung des frischen Ingwers beschrieben
- 1 Esslöffel Ingwerpulver
- ca.400ml heißes Wasser
- Schüssel
- 2 Wärmflaschen
- Gummihandschuhe
- Heftpflaster
- Knierolle

Durchführung:

- Ingwerpulver in Schüssel geben und etwas heißes Wasser zum Quellen dazugeben, abgedeckt stehen lassen
- Das Badetuch der Länge nach 3-fach falten und ins Bett legen
- Ein Frotteehandtuch doppelt gefaltet auf das Badetuch als Feuchtigkeitsschutz legen, darauf beide Wärmflaschen zum Anwärmen der Tücher
- Das restliche heiße Wasser in die Schüssel geben und umrühren
- Das vorbereitete, 4-fach zusammengelegte Innentuch zusammenrollen und gut im Ingwerwasser tränken, dann auswringen (ggfs. mit Gummihandschuhen)
- Den Patienten aufsitzen lassen und den Rücken frei machen
- Das heiße Innentuch vorsichtig an den Körper herantasten und so heiß wie möglich auf die schmerzende Stelle legen
- Der Patient legt sich zurück, während das Innentuch noch gehalten wird
- Die vorbereiteten Wickeltücher um den Leib wickeln, mit dem Heftpflaster befestigen
- Die Knierolle unterlegen
- Den Patienten gut bis über die Schultern zudecken
- Dauer des Wickels: 30-40 Minuten, dann alle Tücher entfernen
- Nachruhe: 30 Minuten

Nachbereitung

Die Wickeltücher auswaschen und zum trocknen aufhängen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 x täglich

Wirkungseintritt

Während der Anwendung

Therapiedauer

Bis zum Abklingen der Symptome

Warnhinweise

Nur bei intakter Haut anwenden