

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: Wacholder Rauchpackung

Besonderheiten

Nur nach ärztlicher Verordnung

Material

- 20-40 Wacholderbeeren
- 4 Wolldecken/ im klinischen Bereich alternativ ggfs. Moltontücher (2 mit Wacholder geräuchert und 2 zusätzliche, davon 1 bezogen)
- 2 große Baumwollaken mind. 1,5 x 2m (eines als Zwischentuch)
- Bademantel
- evtl. ein Handtuch zum Abtrocknen des Patienten
- 3-4 Wärmflaschen mit Schutzhüllen
- 1 Liter Lindenblüten- oder Holunderblütentee
- Eine Tasse mit Strohalm, um den Tee während der Anwendung zu verabreichen
- Cardiodoron®, je 12 Tropfen vor und nach der Behandlung
- Eine Knierolle und weiteres Positionierungsmaterial, um schmerzende Gelenke bequem zu positionieren
- Zum Räuchern der Decken: ein luftdichter Metallschrank mit Aufhänge-Möglichkeiten für die Decken
- Platz und Stromversorgung für eine elektrische Kochplatte auf dem Schrankboden
- Eine Pfanne

Durchführung der Anwendung

Vorbereitung

- Patient geht zur Toilette und zieht nur den Bademantel an
- Vor der Anwendung sollte der Patient keine große Mahlzeit zu sich nehmen
- 0,5l Lindenblütentee und 12 Tropfen Cardiodoron® einnehmen
- In der **akuten inflammatorischen Phase** mit Fieber werden an den betroffenen Gelenken kühle Arnikaessenzumschläge und ggf. ein Kamilleneinlauf vor der Anwendung durchgeführt
- In der **nicht akuten Phase** wird das Bett mit Wärmflaschen vorgewärmt
- **Decken räuchern:** 30Min. vor der Anwendung 2 Decken in den Schrank hängen
- 20-40 Wacholderbeeren in die Pfanne geben, die Herdplatte auf das Maximum einstellen
- Den Schrank luftdicht schließen

Hinweis: es besteht kein Brandrisiko, da die Decken die Herdplatte nicht berühren und der Schrank luftdicht verschlossen ist

- Nach 30Min. die Decken herausholen
- Am Ende der Räucherzeit sind die Wacholderbeeren verkohlt, jedoch nicht verbrannt

Durchführung

- Bevorzugt vormittags, auch am frühen Nachmittag möglich
- Beide geräucherten Decken quer auf das Bett legen - eine für den Oberkörper und eine für den Unterkörper, so dass der Patient ganz eingepackt werden kann
- Den Patienten bitten, den Bademantel auszuziehen und sich auf die Decken zu legen (bei Wollunverträglichkeit kann ein Zwischentuch auf die Wolldecke gelegt werden)
- Mit Knierollen und Positionierungsmaterial den Patienten in eine bequeme Lage bringen

- Wärmflaschen an kalten Körperstellen unterlegen (z.B. Nacken, Oberschenkel, Füße, bei schwachem Stoffwechsel auch an die Leber)
- In der akuten Rheumaphase keine Wärmflasche verwenden
- Den Patienten mit den geräucherten Decken einhüllen, anschließend mit dem Baumwollaken, dabei die Kehlkopfregion frei lassen
- Den Patienten mit den zwei zusätzlichen Wolldecken bedecken, die bezogene Decke als erste
- Bei der Positionierung und beim Einpacken auf das Wohlfühl des Patienten achten
- Dem Patienten regelmäßig Lindenblütentee zum Trinken anbieten
- Engmaschig beobachten und begleiten
- Es ist darauf zu achten, dass die Packung leicht bleibt, deswegen hochwertige Wolldecken benutzen
- Anwendungszeit: 30-60 Minuten, durchschnittlich 40 Minuten

Beobachtungskriterien: Ausscheidungsverhalten insbesondere Schweißaktivität, Durstgefühl sowie Kreislauf und seelisches Erleben, nach der Anwendung auch Miktionsverhalten

Nachruhe:

- Den Patienten sich abtrocknen und bei Bedarf auf Toilette gehen lassen
- Für die Nachruhe legt sich der Patient auf das große Baumwollaken
- Mit dem Laken einhüllen und mit der bezogenen Wolldecke zudecken
- 12 Tropfen Cardiodoron® verabreichen
- Nach der Nachruhe sollte der Patient auf sein eigenes Gefühl achten und für angemessene Aktivität oder Ruhe sorgen
- Die Pflegenden unterstützen beratend

Nachbereitung

Die Wolldecken werden nach jeder Anwendung an der frischen Luft für mind. eine Nacht gelüftet und erst am Ende des Zyklus gewaschen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Die Patienten berichten, besser schlafen zu können und nach mehreren Zyklen eine verbesserte bis uneingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke zu erleben

Dosierung

2-6-mal pro Woche, jeweils über 7 Wochen hinweg dann eine Woche Pause - auch individuell anpassen

Wirkungseintritt

Verbesserung des Schlafes

Bessere Beweglichkeit der Gelenke deutlich nach mehreren Anwendungen

Therapiedauer

7 Wochen