

# Querschnittslähmung und verändertes Temperaturempfinden

Wenn man eine Querschnittslähmung hat, kann dies Auswirkungen auf die Art und Weise haben, wie der Körper mit der Temperatur umgeht, da es Unterschiede zu einem gesunden Körper gibt. Achten Sie auf Anzeichen von Überhitzung oder Unterkühlung und passen Sie sich langsam an Veränderungen in der Umgebungstemperatur an, um Verletzungen oder Komplikationen zu vermeiden.

Temperatur: Menschen mit einer Querschnittslähmung haben möglicherweise Schwierigkeiten, ihre Körpertemperatur zu regulieren. Das bedeutet, dass sie empfindlicher auf extreme Temperaturen reagieren können. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass man nicht überhitzt oder unterkühlt wird, um Verletzungen oder Komplikationen zu vermeiden.

Geändertes Empfinden: Eine Querschnittslähmung kann auch das Empfinden in bestimmten Körperbereichen beeinträchtigen. Dies kann dazu führen, dass man Schwierigkeiten hat, zu erkennen, ob etwas zu heiß oder zu kalt ist. Daher sollte man auf mögliche Anzeichen achten, wie beispielsweise Rötungen oder Schmerzen in der Haut.

Körper verarbeitet anders: Da der Körper eines Menschen mit einer Querschnittslähmung anders funktioniert als ein gesunder Körper, kann es länger dauern, bis er auf Veränderungen in der Temperatur reagiert. Man sollte sich daher langsam an Änderungen in der Umgebungstemperatur anpassen und vermeiden, sich plötzlichen Temperaturschwankungen auszusetzen.

**Es ist wichtig zu wissen, dass Querschnittsgelähmte aufgrund der Beeinträchtigung des autonomen Nervensystems nicht so normal schwitzen können wie gesunde Menschen. Das kann bei Hitze zu einem Problem werden, da der Körper nicht ausreichend abkühlt und somit Überhitzung droht.**

Um das zu vermeiden, sollten querschnittsgelähmte Menschen auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten und auf kühle Temperaturen achten. Auch das Tragen von lockerer, atmungsaktiver Kleidung kann helfen. Falls es dennoch zu Problemen kommt, sollte die Person schnellstmöglich gekühlt und ausreichend befeuchtet werden, beispielsweise durch das Auflegen von feuchten Tüchern oder das Aufsuchen kühler Räume. Es ist wichtig, die Symptome einer Überhitzung schnell zu erkennen und angemessen zu handeln, um schwerwiegende gesundheitliche Folgen zu vermeiden.

Braucht länger um Hitze abzubauen: Wenn man eine Querschnittslähmung hat, kann es länger dauern, bis der Körper Wärme abgibt und sich abkühlt. Das kann dazu führen, dass man schneller überhitzt und ein höheres Risiko für Hitzschlag oder Sonnenstich hat.

Braucht länger um aufzuwärmen: Der Körper eines querschnittsgelähmten Menschen benötigt länger um Hitze aufzubauen. Das bedeutet, dass man bei kaltem Wetter länger braucht, um warm zu werden. Es ist wichtig, sich entsprechend zu kleiden und warme Kleidung zu tragen, um Unterkühlung zu vermeiden.

Keine Heizdecken benutzen: Es ist **sehr wichtig** zu vermeiden, dass Querschnittsgelähmte elektrische Heizdecken oder andere Heizgeräte als Decke benutzen. Durch die Beeinträchtigung der Sensibilität können sie nicht spüren, wenn sie zu heiß oder sogar verbrennend heiß sind. Dies kann zu schwerwiegenden Verbrennungen führen, die nicht nur sehr schmerzhaft sind, sondern auch die Haut dauerhaft schädigen und Infektionen begünstigen können.

Temperaturregulation über die Füße: Die Temperaturregulation des Körpers erfolgt hauptsächlich über die Füße, daher ist es besonders wichtig, bei Querschnittslähmung auf eine gute Durchblutung und Wärmeregulierung zu achten. Wenn man längere Zeit liegt und die Füße von der Decke abgedeckt sind, kann es schnell zu einer Überhitzung des Körpers kommen. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, auf angemessene Raumtemperatur zu achten und sich nicht zu warm anzuziehen. Wenn man bereits zu warm geworden ist, kann es helfen, die Beine hochzulegen oder kalte Fußbäder zu machen. Um Überhitzung von vornherein zu vermeiden, empfiehlt es sich, atmungsaktive Kleidung zu tragen und eine geeignete Raumtemperatur aufrechtzuerhalten. Auch das Abdecken der Füße mit einer leichten Decke oder Bettwäsche kann helfen, eine Überhitzung zu vermeiden.