



Waltraud Steigele

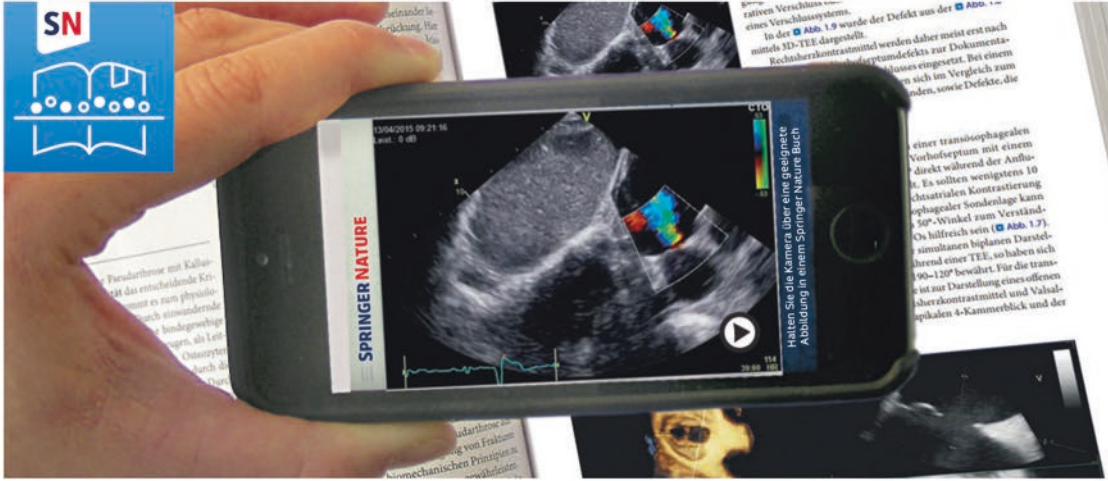
Bewegung, Mobilisation und Positionswechsel in der Pflege

Anleitungen für die tägliche Praxis

3. Auflage



Bewegung, Mobilisation und Positionswechsel in der Pflege





Springer Nature More Media App



Videos und mehr mit einem „Klick“ kostenlos aufs Smartphone und Tablet

Kostenlos
downloaden

- Dieses Buch enthält zusätzliches Online-material, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button  markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button  scannen und los gehts.

*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlageigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.

Waltraud Steigele

Bewegung, Mobilisation und Positionswechsel in der Pflege

Anleitungen für die tägliche Praxis
3. Auflage

 Springer

Waltraud Steigele
St. Pölten, Österreich

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-60537-0 ISBN 978-3-662-60538-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60538-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2012, 2016, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Waltraud Steigele

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Bewegung hat einen sehr positiven Einfluss auf sämtliche Lebensbereiche. Ein Mangel begünstigt bereits eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten, wie Gewichtszunahme, verminderte Lebensfreude, sinkendes Selbstwertgefühl, vermehrte Sturzgefahr, aber auch erhöhte Dekubitusgefahr, Kontrakturen und Vieles mehr. Erkrankungen, Unfälle, Schmerzen, Schwindel, Kraftlosigkeit sowie Alterungsprozesse schränken die Beweglichkeit besonders ein und es besteht die Gefahr, immer unbeweglicher zu werden, denn der menschliche Bewegungsapparat braucht Bewegung, um sich zu regenerieren. Eine stark eingeschränkte Mobilität kann bis zur völligen Immobilität führen. Die betroffenen Personen sind dann ans Bett gebunden, sie sind unfähig, sich selbstständig zu bewegen.

Pflegebedürftige und zu betreuende Menschen benötigen somit eine hoch spezialisierte Versorgung, die viel Zeit und Mühe in Anspruch nimmt. Zu Hause brauchen pflegende Angehörige eine besondere Unterstützung, um mit den Kranken umgehen zu können. Die Versorgung muss insgesamt sensibel an unterschiedliche Bedürfnisse anpasst werden. Langfristig führt dies aber bei den unterstützenden Personen oft zu Rückenschmerzen, verursacht durch Überlastung und Fehlbelastung des Rückens.

Pflege und Betreuung soll aber nicht nur individuelle Unterstützung bieten, sondern einen übermäßigen Krafteinsatz verhindern, die bestehende Beweglichkeit beim betroffenen Menschen natürlich fördern und so das Personal (oder auch die Angehörigen) entlasten. Weniger Belastung und somit eine Verbesserung der Lebensqualität sind folglich für beide Seiten ein wichtiger Faktor.

Die nachfolgende Thematik liefert dazu entsprechendes Wissen, sie erfasst die Bedeutung der Bewegung insgesamt und weist auf Bewegungseinschränkungen sowie mögliche Folgen hin. Die theoretische Bearbeitung soll das Verständnis für Bewegung forcieren und krankheitsursächliche Zusammenhänge leichter erkennbar machen.

Zur praktischen Umsetzung werden unterschiedliche Maßnahmen beschrieben und erläutert. Das beginnt bereits bei der Verwendung von sogenannten Hilfsmitteln, wie Rollstuhl und Gehhilfen. Kleine, aber effektive Tipps erleichtern die Handhabung ebenso, wie den Umgang damit. Es sei kurz erwähnt, dass „nur“ die falsch eingestellte Höhe einer Gehhilfe zu hochgezogenen Schultern führt (was vielleicht noch nicht so das große Problem darstellt), aber bei längerem Gebrauch unweigerlich zu Schmerzen im Nacken und/oder Rückenbereich führt.

Zum Thema „Bewegen“ gibt es unzählig viele Hilfsmittel. In diesem Buch werden nur die gängigsten Gehhilfen und der Standardrollstuhl beschrieben, alle anderen Hilfsmittel bzw. Geräte zur Unterstützung der Bewegung finden hier keine Beachtung. Ich verweise dazu auf Literatur, die sich speziell mit dieser Thematik befasst. Das Ziel des Buches ist, sich weitgehend mit der Bewegung auseinanderzusetzen und nicht zu sehr in die Problematik der Anwendung von Hilfsmitteln abzugleiten.

Der Verlust der Bewegungsfähigkeit bringt Einschränkungen in der Selbstständigkeit mit sich und kann zu völliger Abhängigkeit führen. Die angeführten praktischen Beispiele sollen zeigen, wie man beeinträchtigte Menschen dahingehend unterstützen kann. Die Maßnahmen orientieren sich an vorhandenen Ressourcen und dienen durch Förderung der Körperwahrnehmung sogar der Aktivierung. Bei den Abläufen gibt es von Seite der Betreuungspersonen (oder Angehörigen) kein Reißen, kein Zerren und keinen übermäßigen Krafteinsatz, bei den zu betreuenden Personen wird dadurch Angst und Schmerz zumindest vermindert. Insgesamt bringt dies eine Erleichterung der Bewegungsabläufe für beide Seiten.

Praktische Hinweise runden die angeführten Abläufe ab und zahlreiche Beispiele machen mögliche Fehlerquellen besser erkennbar. Eine Übernahme in den Alltag sollte folglich dann gut möglich sein.

Speziell für Unterrichtende sind die Beiträge angelehnt an die Schwerpunkte der Allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung, rund um das Thema „BEWEGEN“. Das offene Curriculum der Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung diene dazu als inhaltliche Vorlage.

Die Aussagen basieren so weit als möglich auf Studienergebnissen sowie jahrelanger praktischer Erfahrung und spiegeln wesentliche Inhalte der speziellen Fachliteratur zu den jeweiligen Themen, sie geben einen aktuellen Überblick über die derzeitige Situation. Immer wieder wird der praktische Zusammenhang bzw. die praktische Bedeutsamkeit herausgearbeitet. Die Beiträge sind leicht verständlich dargelegt, was die Lesbarkeit – besonders für Lernende in den unterschiedlichen Ausbildungen – erhöht.

Das Buch ist als Unterlage und Anregung für den Unterricht gedacht (Lehrbuch, Unterrichtsmittel) und soll helfen, diverse Maßnahmen, wie z. B. Mobilisationen, Positionierungen und Transferangebote, leichter in die Praxis umzusetzen. Die praktischen Beispiele sind in Form von Text und Bild dargestellt und dienen so dem besseren Verständnis. Angeführte Übungen zur Selbsterfahrung erleichtern zudem die Umsetzung und machen Fehler besser sichtbar. Insgesamt sollen die Inhalte Ideen liefern und Ratgeber für praktische Handlungen sein.

- Die Vielfältigkeit der Aufgaben braucht kompetente Personen. Die notwendige Handlungskompetenz kann nur durch eigenständiges, lebenslanges Lernen erwirkt werden.

Danksagung

Ich möchte mich bei jenen Personen herzlich bedanken, die bei der Entstehung des Buches mitgewirkt haben:

Besonderer Dank gebührt meiner Nichte Daniela Neumayer, die mit mir zusammen aufwendig die Bilderserie gestaltet hat und Frau Susanne Eisenreich, die freundlicherweise die Fotos zum Thema „Dekubitus“ angefertigt hat.

Inhaltsverzeichnis

I Bewegung und Körpererleben

1	Bedeutung der Bewegung	3
	Weiterführende Literatur	6
2	Körperschema	7
3	Körperwahrnehmung	11
4	Habituation	15
4.1	Übung zur Körperwahrnehmung	16
	Weiterführende Literatur	18
5	Körperbild	19
5.1	Kurze Finger, dicke Hand	20
5.2	Körperzufriedenheit	21
5.3	Überprüfe dein Körperbild	23
	Literatur	23
6	Homunculus	25
6.1	Arme und Beine eincremen – Ablauf	26
7	Körperhaltung	33
7.1	Haltung	34
7.1.1	Stehen	34
7.1.2	Sitzen	35
7.1.3	Liegen	35
7.2	Schonhaltung	35
7.3	Fehlhaltung	36
8	Gangbild	37
8.1	Schlaganfall	38
8.2	Parkinson	38
8.3	Hüftschmerzen	39
8.4	Knieschmerzen	40

II Störungen der Beweglichkeit

9	Bewegungseinschränkungen	43
10	Lähmung	45
10.1	Plegie	47

10.2	Paralyse	47
10.3	Parese	47
11	Sensibilitätsstörung	49
12	Immobilität	51
	Literatur	55
13	Kontraktur	57
13.1	Einteilungen der Kontrakturen	58
13.1.1	Myogene (vom Muskel ausgehende) Kontrakturen	58
13.1.2	Dermatogene (von der Haut ausgehende) Kontrakturen	58
13.1.3	Fasziogene Kontrakturen	58
13.1.4	Neurogene Kontrakturen	58
13.1.5	Arthrogene Kontrakturen	59
13.1.6	Psychogene Kontrakturen	59
13.1.7	Schmerzbedingte Kontrakturen	59
13.2	Kontrakturarten	59
13.3	Maßnahmen	59
13.4	Medizinische Therapien von Kontrakturen	61
13.5	Bewegungsübungen	61
13.5.1	Grundsätze	61
13.5.2	Passive Übungen	62
13.5.3	Aktive Übungen	65
13.5.4	Assistive Übungen	68
13.5.5	Resistive Übungen	68
13.5.6	Isometrische Übungen	70
14	Dekubitusprophylaxe	73
14.1	Ursachen und Risikofaktoren	74
14.2	Gefährdete Körperstellen	76
14.2.1	Schweregrade	76
14.3	Dekubitus-Skalen	78
14.4	Prophylaxe	78
14.4.1	Druck vermindern	78
14.4.2	Risikofaktoren vermindern oder ausschalten	80
14.4.3	Einsatz von druckentlastenden Systemen	81
14.4.4	Dekubitushäufigkeit und Kosten	82
	Weiterführende Literatur	83
15	Spastik lösen	85
15.1	Spastik lösen:	86
15.2	Entfaltende Waschung:	88
16	Gehhilfen	91
16.1	Gehstock	92
16.2	Starre und bewegliche Gehhilfen	92