



Waltraud Steigele

Bewegung, Mobilisation und Lagerung in der Pflege

Praxistipps für Bewegungsübungen
und Positionswechsel

2. Auflage

 Springer

Bewegung, Mobilisation und Lagerung in der Pflege

Waltraud Steigele

Bewegung, Mobilisation und Lagerung in der Pflege

Praxistipps für Bewegungsübungen und Positionswechsel

2. aktualisierte Auflage

Mit 251 Abbildungen

 Springer

Waltraud Steigele
St. Pölten, Österreich

ISBN 978-3-662-47270-5 978-3-662-47271-2 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-47271-2

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

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012, 2016

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 Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: Waltraud Steigele

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

Lehrenden und Unterrichtenden ist sicherlich die Bezeichnung »Positionierung« geläufig, im praktischen Umfeld sowie vielen Auszubildenden ist eher das althergebrachte »Lagern« bekannt.

Lagerung oder Positionierung – was ist jetzt richtig? Man lagert Kartoffeln und Gemüse, aber keine Personen. Der Begriff »Lagerung« wird auch als eine eher passive Vorgangsweise bezeichnet, da damit auf individuelle Lageveränderungen einer zu betreuenden Person zu wenig Rücksicht genommen wird.

Die Bezeichnung Positionsunterstützung liefert schon im Wort den Hinweis darauf, dass eine Unterstützung stattfindet und keine fixe Vorgabe. Also ein Handlungsablauf der sich an den Bedürfnissen der betreffenden Person orientiert. Statt in starren Lagerungsschritten (Seitenlage, Rückenlage, Seitenlage) zu handeln, werden individuelle Positionen gefördert und unterstützt. In der Praxis gibt es aber nach wie vor einen »Lagerungsplan«, »Lagerungskissen«, »Lagerungsrollen«, »Lagerungshilfsmittel« usw.

Positives Denken ist weithin bekannt. Auch die Wirkung der Kommunikation kann mit gut gewählten Formulierungen positiv beeinflusst werden. Negative Bezeichnungen wirken oft sogar demotivierend. Vielleicht ist hier schon durch die Änderung der Wortwahl – von Lagerung zur Positionierung – der erste Schritt zur Änderung vollbracht. So, dass letztendlich Pflegende bzw. Betreuungspersonen besser auf die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Menschen eingehen, damit die Autonomie stärken und insgesamt zur Genesung beitragen können.

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 anpassen 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 das Basiswissen, 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 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 abzuleiten.

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 diente 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 (die frühere Bezeichnung war Lagerungen) 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

Sektion I: Bewegung und Körpererleben

1	Bedeutung der Bewegung	3
	<i>Waltraud Steigele</i>	
1.1	Bewegung wirkt sich positiv aus	4
2	Körperschema	5
	<i>Waltraud Steigele</i>	
3	Körperwahrnehmung	9
	<i>Waltraud Steigele</i>	
3.1	Übung zur Körperwahrnehmung	10
4	Körperbild	13
	<i>Waltraud Steigele</i>	
4.1	Kurze Finger, dicke Hand	14
4.2	Körperzufriedenheit	15
4.3	Überprüfe dein Körperbild	16
	Weiterführende Literatur	17
5	Homunculus	19
	<i>Waltraud Steigele</i>	
5.1	Arme und Beine eincremen – Ablauf	20
6	Körperhaltung	27
	<i>Waltraud Steigele</i>	
6.1	Haltung	28
6.1.1	Stehen	28
6.1.2	Sitzen	29
6.1.3	Liegen	29
6.2	Schonhaltung	29
6.3	Fehlhaltung	30
7	Gangbild	31
	<i>Waltraud Steigele</i>	
7.1	Schlaganfall	32
7.2	Parkinson	32
7.3	Hüftschmerzen	33
7.4	Knieschmerzen	33

Sektion II: Störungen der Beweglichkeit

8	Bewegungseinschränkungen	37
	<i>Waltraud Steigele</i>	
9	Lähmung	39
	<i>Waltraud Steigele</i>	
9.1	Plegie	40
9.2	Paralyse	41
9.3	Parese	41
10	Sensibilitätsstörung	43
	<i>Waltraud Steigele</i>	
11	Immobilität	45
	<i>Waltraud Steigele</i>	
	Weiterführende Literatur	49
12	Kontraktur	51
	<i>Waltraud Steigele</i>	
12.1	Einteilungen der Kontrakturen	52
12.1.1	Myogene (vom Muskel ausgehende) Kontrakturen	52
12.1.2	Dermatogene (von der Haut ausgehende) Kontrakturen	52
12.1.3	Fasziogene Kontrakturen	52
12.1.4	Neurogene Kontrakturen	52
12.1.5	Arthrogene Kontrakturen	52
12.1.6	Psychogene Kontrakturen	53
12.1.7	Schmerzbedingte Kontrakturen	53
12.2	Kontrakturarten	53
12.3	Maßnahmen	53
12.4	Medizinische Therapien von Kontrakturen	55
12.5	Bewegungsübungen	55
12.5.1	Grundsätze	55
12.5.2	Passive Übungen	56
12.5.3	Aktive Übungen	58
12.5.4	Assistive Übungen	62
12.5.5	Resistive Übungen	62
12.5.6	Isometrische Übungen	62
13	Dekubitusprophylaxe	65
	<i>Waltraud Steigele</i>	
13.1	Ursachen und Risikofaktoren	66
13.2	Gefährdete Körperstellen	68
13.2.1	Schweregrade	68
13.3	Dekubitus-Skalen	69
13.4	Prophylaxe	70
13.4.1	Druck vermindern	70
13.4.2	Risikofaktoren vermindern oder ausschalten	71
13.4.3	Einsatz von druckentlastenden Systemen	72
13.4.4	Dekubitushäufigkeit und Kosten	74
	Weiterführende Literatur	74

14	Rollstuhl	75
	<i>Waltraud Steigele</i>	
15	Gehhilfen	79
	<i>Waltraud Steigele</i>	
15.1	Gehstock	80
15.2	Starre und bewegliche Gehhilfen	80
15.3	Unterarmgehstützen	82
15.4	Allgemeine Hinweise	83
15.5	Sturzgefahr reduzieren	84
16	Habituation	87
	<i>Waltraud Steigele</i>	
17	Bewegungskonzepte	89
	<i>Waltraud Steigele</i>	
17.1	Kinaesthetics	90
17.2	Feldenkrais	90
17.3	Alexander-Technik	91
18	Bettlägerigkeit	93
	<i>Waltraud Steigele</i>	
19	Mobilisation	95
	<i>Waltraud Steigele</i>	
19.1	Vorbereitung zur Mobilisation	96
20	Positionsunterstützung	97
	<i>Waltraud Steigele</i>	
20.1	Liegende Positionen	98
20.1.1	Positionen in Rückenlage	98
20.1.2	Positionen in Seitenlage	99
20.1.3	Positionen fast am Bauch	99
20.1.4	Positionen in Bauchlage	99
20.2	Oberkörper-hoch-Positionen	100
20.3	Sitzende Positionen	100
20.4	Mikro- bzw. Makrobewegung	100
20.5	Bewegungsplan/Lagerungsplan	101
20.6	Hilfsmittel	101
	Weiterführende Literatur	102

Sektion III: Pflegeinterventionen

21	Praktische Beispiele	105
	<i>Waltraud Steigele</i>	
21.1	Zur Seite drehen	109
21.2	An den Bettrand rutschen	116
21.2.1	Zu mir her bewegen	116
21.2.2	Von mir weg bewegen	119

21.2.3	Mit dem Leintuch zur Seite rutschen	122
21.2.4	Den Körper zu Hilfe nehmen	122
21.3	Höher rutschen	123
21.3.1	Mit Unterstützung höher rutschen	125
21.3.2	Mit dem Leintuch höher rutschen	125
21.3.3	Bewegen mit der Gleitmatte	126
21.4	Aufsetzen an den Bettrand	128
21.5	Schinkengang	130
21.6	Aufstehen	132
21.6.1	Voraussetzungen schaffen	133
21.6.2	Unterstützen beim Aufstehen und Setzen	134
21.7	Umsetzen	135
21.8	Oberschenkeltransfer	135
21.9	Transfer über den Rücken	137
21.10	Schaukeln	138
21.11	Am Sessel abstützen	139
21.12	Richtig sitzen	139
21.12.1	Entspannen beim Sitzen	140
21.12.2	Sitzen im Bett, mit erhöhtem Oberkörper	141
21.13	Gehen	142
21.14	Positionen im Liegen	143
21.14.1	Schiefe Ebene	143
21.14.2	30°-Position	144
21.14.3	10°-Position	145
21.14.4	135°-Position	146
21.15	Position Bauchlage	148
21.16	Zeitweilige Position	149
21.17	Position in Rückenlage	150
21.17.1	Kopfpolster	150
21.17.2	Knierolle	151
21.18	Position der Ferse	151
21.18.1	Latexhandschuh	151
21.18.2	Handtuch gerollt	152
21.18.3	Handtuch eingeschlagen	153
21.18.4	Handtuchschuh	153
21.19	Nest	154
21.20	Königsstuhl	155
21.21	Kipferl oder Hörnchen	156
21.22	Position der Beine	156
	 Serviceteil	157
	Stichwortverzeichnis	158

Sektion I: Bewegung und Körpererleben

- Kapitel 1** **Bedeutung der Bewegung** – 3
Waltraud Steigele
- Kapitel 2** **Körperschema** – 5
Waltraud Steigele
- Kapitel 3** **Körperwahrnehmung** – 9
Waltraud Steigele
- Kapitel 4** **Körperbild** – 13
Waltraud Steigele
- Kapitel 5** **Homunculus** – 19
Waltraud Steigele
- Kapitel 6** **Körperhaltung** – 27
Waltraud Steigele
- Kapitel 7** **Gangbild** – 31
Waltraud Steigele

■ Sich bewegen

VON DER WIEGE BIS ZUR URNE – TURNE, TURNE, TURNE

Sprichwort

Bewegung fördert die motorische und die psychosoziale Entwicklung. Durch Bewegung werden im Gehirn Verbindungen – Synapsen – hergestellt und viele Reize gesetzt, die wiederum wichtig sind für Querverbindungen. Mit gezielter Aktivität können auch Neuronen gebildet werden. Das Beste, was man für das Gehirn tun kann, ist, die feste Unterlage zu verlassen, Trampolin springen, klettern, schaukeln und grenzwertige Erfahrungen machen, auf einem Baum klettern, balancieren...

Bewegung kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern.

Bedeutung der Bewegung

Waltraud Steigele

1.1 Bewegung wirkt sich positiv aus – 4

Bewegung beugt Krankheiten vor, wirkt sich positiv auf die körperliche Fitness, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System aus, was zu einer Stärkung des Immunsystems führt. Ein Mensch mit einem vernünftigen Maß an körperlicher Aktivität kann im Vergleich zu Bewegungsmuffeln das Risiko für einen frühen Tod oder eine schwere Krankheit im mittleren Alter halbieren.

Bewegung ist für das geistige und körperliche Wohlbefinden wichtig. Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, stärkt seine Selbstheilungskräfte. Bewegung fördert die Entgiftungsprozesse, indem die Bildung von Enzymen angeregt wird, die Schadstoffe und Stoffwechselabfälle abbauen und damit den Körper »entgiften«. Die erhöhte Stoffwechselaktivität führt zu vermehrter Fettverbrennung und es kommt zu einer Verbesserung der Durchblutung, besseres Konzentrations- und Reaktionsvermögen sind die Folge.

Körperaktivität schafft eine natürliche Entspannung und Müdigkeit und mit Bewegung lernt man seinen Körper kennen. Vor allem Ausdauersportarten wie Walking, Jogging, Schwimmen, Radfahren sind hier zu empfehlen. Forschungen ergaben, dass körperliche Aktivitäten zur Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn führen. Die Vernetzung der 100 Milliarden vorhandenen Gehirnzellen (Synapsenbildung) wird durch körperliche Aktivität gefördert. Psychologisch lenkt Sport die Konzentration von den Tagesereignissen weg auf die körperliche Anstrengung. Die Freisetzung von körpereigenen Opiaten durch Sport erzeugt ein »Glücksgefühl«.

Bewegung ist wichtig für die Entwicklung von Kindern, aber auch, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Die Folgen des Bewegungsmangels sind Rückenschmerzen und Übergewicht als die uns bekanntesten Erscheinungsformen. Im unmittelbaren Zusammenhang stehen damit weitere Krankheitsbilder, wie u. a. Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arteriosklerose sowie Osteoporose und viele psychosomatische Beschwerden.

- **Personen, die unспортlich sind, haben zudem ein höheres Unselbstständigkeitsrisiko. Sie können ihren Alltag schlechter bewältigen und fühlen sich subjektiv vergleichsweise alt. Das erscheint als besonders bedeutsam, da hier durch eigenes Handeln Einfluss genommen werden kann.**

1.1 Bewegung wirkt sich positiv aus

Regelmäßiges Training – spazieren zu gehen reicht nicht aus – erzielt präventivmedizinische Effekte: Erhöhter Blutdruck sowie erhöhte Cholesterin- und Tryglyzeridspiegel werden gesenkt. Gerade bei der koronaren Herzkrankheit, bei der sich über viele Jahre cholesterin- und kalkhaltige Plaques an den herzversorgenden Koronararterien gebildet haben und diese einengen, bessern sich die Beschwerden. Schäden an der Innenwand der Blutgefäße bilden sich sogar wieder zurück. Bereits nach vier Wochen Training können die Herzgefäße – wenn nötig – 29 % mehr Blut transportieren als zuvor.

Ausdauertraining wirkt vorbeugend und behandelnd bei Diabetes mellitus, reduziert Rückenschmerzen und erleichtert die Bewegung bei Parkinson. Krafttraining ist die beste Vorbeugung gegen Osteoporose und hat eine deutliche antidepressive Wirkung. Bei Tumorpatienten kann Sport die therapiebedingten Nebenwirkungen abmildern und senkt das Rezidivrisiko.

Wird z. B. nach einer Operation durch gezielte Bewegung frühzeitig mit dem Wiedererlernen der gestörten Bewegungsabläufe begonnen, ist die Belastbarkeit wesentlich früher wiederhergestellt. Sport kann also erheblich zur Lebensqualität beitragen und beschleunigt die Rehabilitation.

Körperschema

Waltraud Steigele