



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Pflege daheim – leicht(er) gemacht!  
Kurse für pflegende Angehörige

KURS: 1 **2** 3 4 5 6



**DIE SCHWERE LAST DER PFLEGE –  
BEWEGEN UND LAGERN VON KRANKEN**

# Pflege braucht Kraft

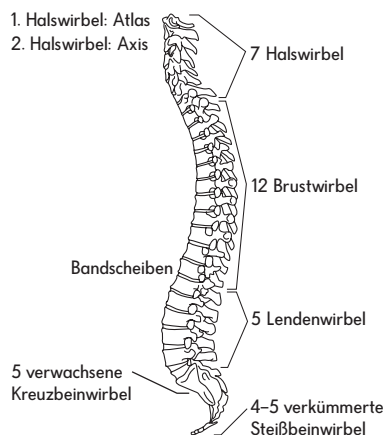
Die Betreuung und Pflege von kranken oder hilfsbedürftigen Menschen erfordert ein hohes Maß an Kraft – psychischer und physischer Art. Umso wichtiger ist es, mit den Kräften hauszuhalten und sich nicht zu überfordern.

Pflegende Angehörige sind einem hohen Risiko ausgesetzt, durch „falsche“ Haltungen oder Bewegungen und Überlastung des Stützapparates insbesondere ihre Wirbelsäule zu schädigen.

Es gibt eine Vielzahl von Anleitungen für die „richtige“ Durchführung von Pflegehandlungen. Es gibt aber immer auch Varianten, die davon abhängen, welche Personen mit welchen Ressourcen und/oder Handicaps beteiligt sind. Dies gilt es zu berücksichtigen und zu nutzen.

Bei allen Pflegehandlungen sollte die Gesundheit sowohl des Pflegebedürftigen als auch des Pflegenden stets im Auge behalten werden!

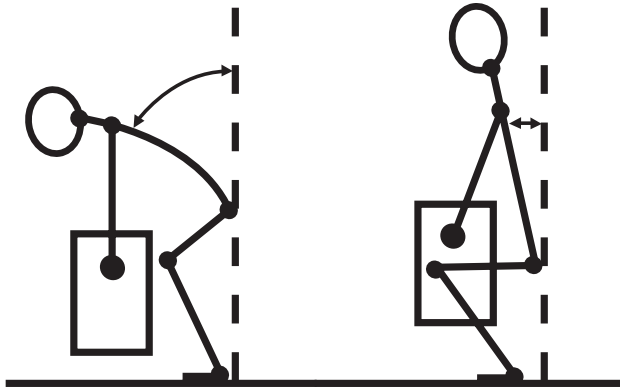
Die Wirbelsäule in Seitenansicht



## Prinzipien der rüchenschonenden Arbeitsweise in der Pflege

- Standfläche, Standstabilität und Bewegungsspielraum vergrößern:
  - ▶ gutes Schuhwerk
  - ▶ genügend Platz
  - ▶ ausreichend breitbeiniges Stehen
- Haltung regelmäßig korrigieren:
  - ▶ Stellen Sie sich zur Haltungskorrektur das Bild einer Marionette vor, die mit je einer Schnur an Scheitel und Brustbein senkrecht nach oben gezogen wird. Das hilft Ihnen, sich immer wieder richtig „in Position“ zu bringen.
- Patientenressourcen nutzen.
- Aktivitäten, die der Kranke selbstständig durchführen kann, sollten nicht eingeschränkt oder von Angehörigen übernommen werden.
- Korrekt heben und tragen:
  - ▶ Schwere Lasten wenn möglich nicht anheben – besser schieben und ziehen.
  - ▶ Wenn Heben doch notwendig ist:
    - Gedanklich auf den Hebevorgang einstellen.
    - Beim Heben bewusst ausatmen und dann gleichmäßig weiteratmen.
    - Drehbewegungen der Wirbelsäule unter Belastung vermeiden.
    - Keine ruckartigen Bewegungen machen.

- Lasten möglichst nah am Körper tragen.
- Hilfsmittel einsetzen.
- Niemals die Kräfte überschätzen!



- Umfeld organisieren:
  - ▶ Für genügend Raum zur Bewegung sorgen.
  - ▶ Für Ablageflächen in guter Erreichbarkeit und Höhe sorgen.
  - ▶ Arbeitshöhe anpassen (z. B. Betthöhe).
  - ▶ Haltemöglichkeiten anbringen und auch benutzen.
- Übungen zur Entlastung und Entspannung in den Alltag einbauen:
  - ▶ Langes Sitzen schadet Ihrem Rücken – verändern Sie deshalb öfters Ihre Position. Nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten, anstatt diese zu vermeiden.
  - ▶ Dehnungsübungen, Kraftübungen, Gymnastik oder physiotherapeutische Behandlungen können das Entstehen von Schäden verhindern.
  - ▶ Minipausen im Alltag ermöglichen Wirbelsäule und Muskulatur eine Entspannung.

## Literaturtipps

- Frank Hatch, Lenny Maietta, Suzanne Schmidt: Kinästhetik. Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege. DBfK 1996
- Lynne Robinson, Helge Fischer: Body Control Pilates Manual. PAN Books 2000
- Hans-Dieter Kempf (Hg.): Rückenschule. München 1999
- Irene Lang-Reeves, Dr. med. Villinger: Beckenboden. Das Training für mehr Energie (inkl. CD). GU-Verlag 2002
- Thomas Hanna: Beweglich sein – ein Leben lang. Kösel Verlag 2003
- Gerti Wewerka: Mobilisieren. Leitfaden für eine rüchenschonende Pflege. Kohlhammer 2000

