

# Stiftung Haus Wilhelmine

Senioren- und Betreuungsheim im Rheingau

Info-Broschüre

## BEWEGUNGS- FÖRDERUNG



# Inhalt

<b>Bewegung</b> .....	<b>3</b>
<b>Kinästhetik</b> .....	<b>4</b>
„Beziehung gestalten“ über Berührung und Bewegung .....	4
Das Gewicht in der Schwerkraft organisieren – funktionale Anatomie .....	5
<b>Erhaltung und Förderung der Mobilität</b> .....	<b>5</b>

# Bewegung

Bewegungsmangel birgt viele Gefahren für den Körper und auch für den Gemütszustand des Menschen. Wie wichtig und selbstverständlich Bewegung für uns ist, merken wir oft erst, wenn eine Einschränkung vorliegt und wir nicht mehr so können wie wir wollen.

Folgen von Bewegungsmangel und Immobilität sind vielfältig und betreffen verschiedene Organsysteme und Funktionen des Körpers wie z. B. die Haut (Dekubitus, Intertrigo), das Herz-Kreislauf-System (Thrombose, Durchblutungsstörungen), die Atmung (Lungenentzündungen), die Verdauung (Verstopfung), Muskeln, Sehnen und Gelenke (Muskelschwund, Gelenk-Fehlstellungen, Kontrakturen) oder die Wahrnehmung (Desorientierung, reduzierte Aufnahmefähigkeit und Verarbeitung von Informationen, Störung der eigenen Körper-Erfahrung).

Bewegung erhöht die Lebenslust und stärkt und harmonisiert den Körper. Durch Bewegung kommen die Systeme des Körpers ins Gleichgewicht. Der Mensch wird dadurch belastbarer, erholter, lockerer, stärker.

Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch Gelassenheit und Wohlbefinden und sie hebt die Stimmung.



# Kinästhetik

*Kinästhetik* ist eine Bewegungslehre, die sich mit der Empfindung und dem Ablauf der natürlichen menschlichen Bewegung beschäftigt. Unsere Handlungs- und Bewegungsfähigkeiten werden geschult, um dadurch bewegungs- und wahrnehmungsbeeinträchtigte Menschen besser unterstützen und anleiten zu können, eigene Ressourcen wahrzunehmen und gezielt einzusetzen.



## „Beziehung gestalten“ über Berührung und Bewegung

Bei jeder Berührung und gemeinsamen Bewegung entstehen eine Beziehung und eine Interaktion zwischen demjenigen der bewegt und demjenigen, der bewegt bzw. unterstützt wird sich zu bewegen. Interaktion gestaltet sich durch Sinneswahrnehmungen, durch die Bewegungselemente Raum, Zeit und Anstrengung und die Interaktionsformen. Man kann eine Bewegung gemeinsam einseitig, schrittweise und gleichzeitig-gemeinsam ausführen.

# Das Gewicht in der Schwerkraft organisieren – funktionale Anatomie

Die funktionale Anatomie beschreibt die Grundlagen des Bewegungsapparates des Menschen.

Knochen und Muskeln stellen eine Funktionseinheit dar. Knochen sind die stabilisierende, feste Struktur des Körpers. Sie stützen das Körpergewicht passiv. Muskeln sind die weichen, flexiblen Strukturen des Körpers. Sie haben die Aufgabe, die Knochen aktiv und koordiniert zu bewegen. Ziel ist es, Muskeln und Knochen bei einer Bewegung ihrer Eigenschaft entsprechend zu nutzen.

Der menschliche Körper wird weiter eingeteilt in feste, stabile *Massen* und instabile, bewegliche *Zwischenräume*. Die Massen verleihen Stabilität, die Zwischenräume Beweglichkeit.

Bewegungsabläufe setzen sich aus *Haltungs- und Transportbewegungen* zusammen. *Haltungsbewegungen* stellen eine Beziehung zu den Massen her und sorgen für Aufrechterhaltung des Körpers, regulieren die Stabilität und das Gleichgewicht. *Transportbewegungen* stellen eine Beziehung zur Umwelt her und bewirken Veränderungen der Position einzelner Körperteile in Bezug zur Umgebung. Jede Bewegung enthält beide Bausteine.



# Erhaltung und Förderung der Mobilität

Jede Form der Bewegung dient der Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Wir versuchen daher Sie immer wieder zu aktivieren, Sie zu motivieren und zu mobilisieren. Alle Maßnahmen besprechen wir mit Ihnen und berücksichtigen Ihre individuellen Vorlieben und Wünsche sowie biografische Gewohnheiten.

Bewegungsübungen bieten wir unterschiedlicher Form und Weise an, angepasst an Ihre Fähigkeiten und Ressourcen. Es gibt die Bewegung der Gelenke, Bewegungsübungen und/oder Mobilisation im Bett, Geh- und Stehübungen, Sturzpräventionsübungen und vieles mehr.

Die Möglichkeiten der Maßnahmen sind vielfältig und variieren zwischen Einzel- und/oder Gruppenmaßnahmen. Mögliche Maßnahmen sind unter anderem:

- Fitness- und Bewegungsübungen in der Gruppe oder einzeln
- Übungen zur Stärkung der Muskulatur wie z. B. Nutzung von Übungsbändern aus Gummi, Gewichten oder Gangtraining
- Körperliches Training: Kraft-, Balance-, Ausdauer- oder Koordinationsübungen, Fußgymnastik
- Koordinationstraining
- Tänzerische Übungen
- Transfer und Mobilitätsförderung im Alltag – auch Positionswechsel zur Dekubitusprophylaxe
- Übungen mit komplexen Bewegungsabläufen
- Mobilitäts- und Orientierungstraining bei Sehbehinderungen
- Umgebungsbezogene Intervention – mobilitätsfördernde Umgebung gestalten z. B. Anpassung der Lichtverhältnisse, rutschhemmende Fußböden, Haltegriffe, Handläufe, kippstabile Mobiliar, Möglichkeiten zum Ausruhen



Es kann auch sein, dass eine ungünstige Medikation zu Trägheit oder Bewegungseinschränkungen sowie Unsicherheiten führt. Wir sprechen gern mit Ihrem Hausarzt, um die Medikation anzupassen.

Die Nutzung geeigneter Hilfsmittel kann außerdem helfen, die eigene Beweglichkeit und den Handlungsspielraum zu vergrößern. Es gibt viele Hilfsmittel, um die Mobilisation sowohl für den Bewohner als auch für die Pflegekraft zu erleichtern und manchmal überhaupt erst zu ermöglichen. Dazu gehören zum Beispiel *Gehhilfen*. Sie werden bei Menschen eingesetzt, die ihre Beine nicht voll belasten dürfen oder die unsicher gehen. Rollatoren sind Gehhilfen, die besonders häufig eingesetzt werden, um das sichere Gehen zu ermöglichen.

Der *Rollstuhl* ist mehr als eine Mobilisationshilfe, denn er eröffnet dem gehbehinderten Menschen ein hohes Maß an Fortbewegungsmöglichkeiten. Sonderformen sind der Dusch- oder Toilettenstuhl.

Der Einsatz eines *Lifters* ist dann angezeigt, wenn ein Transfer ansonsten nicht möglich wäre. Er eignet sich für stark bewegungseingeschränkte Menschen. Der Lifter kommt beispielsweise zum Einsatz:

- beim Anheben und Umlagern
- beim Umsetzen auf einen Stuhl, Sessel oder die Toilette
- beim Transfer z. B. in die Badewanne

**Fragen Sie uns dazu – wir beraten Sie gern.**

# Stiftung Haus Wilhelmine

Senioren- und Betreuungsheim im Rheingau

Eltviller Landstr. 2

65346 Eltville-Erbach

Tel: 06123-63395

[www.stiftung-haus-wilhelmine.de](http://www.stiftung-haus-wilhelmine.de)

