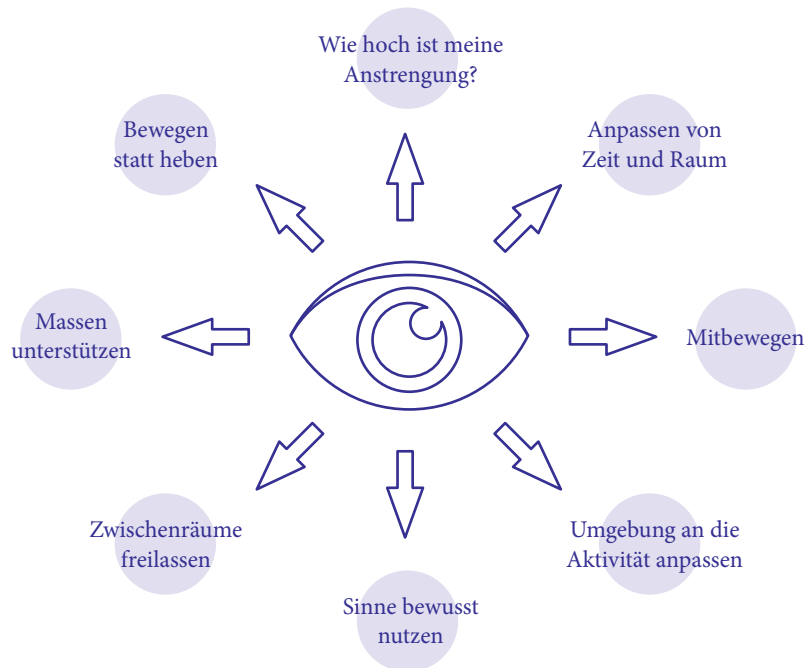


Bewegen Sie schon oder heben Sie noch? Tipps zur Orientierung im Alltag:



PRAXISTIPP

Die Körperspannung steigt häufig unbemerkt, beispielsweise bei Stress. Lockern Sie im Tagesverlauf zwischendurch die Muskulatur um gezielt zu entspannen.⁶

Literatur:

- ¹ Eisenschink A. M., Bauder-Missbach H., Kirchner E. (2003) Kinästhetische Mobilisation: Wie Pflegekräfte die Genesung unterstützen können – eine Studie am Universitätsklinikum Ulm. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft
- ² KMLH Kinaesthetics (2019) Das MH Kinaesthetics Kernangebot. Online unter: <https://www.kinaesthetics.com/index-at.html> (Zugriff am 25.01.2021)
- ³ Maietta L., Resch-Kröll U. (2009) MH-Kinaesthetics fördert Gesundheit der Mitarbeiter. Die Schwester Der Pfleger, 48, 04/09, 440-444
Online unter: <https://docplayer.org/36544491-Mh-kinaesthetics-foerdert-gesundheit-der-mitarbeiter.html> (Zugriff am 1.12.2020)
- ⁴ Maietta L., Hatch F. (2016) Kinaesthetics für Berufe im Gesundheitswesen. Grundkurs Protokollheft. Kinaesthetics movement.learning-health GmbH
- ⁵ Resch-Kröll U., Hojdelwicz B. (2018) Kinaesthetics in der Pflege. Effektive Bewegung zur Gesundheitsentwicklung. Facultas Verlag
- ⁶ Roier M. (2013) Kinästhetik – Konzept und Einsatzmöglichkeiten in Gesundheitsberufen. In: Burger R., Wieland M. (Hrsg.) Handbuch für Gesundheitsberufe. ISBN: 978-3-9501360-3-6

Kinästhetik

Effektive Bewegung ist Gesundheitsentwicklung

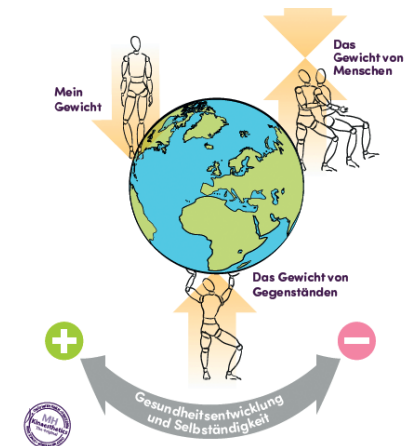
Wussten Sie, dass ...

- der Begriff Kinästhetik bereits 1974 erstmals verwendet wurde⁵
- die Wortkreation *Kinästhetik* von den griechischen Wörtern *kinesis* (Bewegung) und *aisthesis* (Wahrnehmung) abstammt⁵
- Kinästhetik ein Bildungssystem zur Gesundheitsentwicklung ist und für Menschen in allen Lebenslagen, unabhängig von Alter oder vom Beruf, Bedeutung hat⁵
- Kinästhetik in der Pflege ein praktisches Modell und kein Pflegemodell ist⁶
- Kinästhetik sowohl für die Pflegenden wie auch für die gepflegten Menschen ein Handlungsansatz zur Gesundheitsentwicklung ist⁶
- es wissenschaftlich fundierte Untersuchungen zur positiven Wirkung von Kinästhetik auf die körperliche Belastung von Pflegepersonen gibt^{1,3}
- die effektivste Art Aktivitäten durchzuführen stattfindet, wenn der Mensch im Gleichgewicht ist⁵



Das Kernangebot von MH Kinästhetik² – Gesundheitsentwicklung

Wie ich mein eigenes Körpergewicht, das Gewicht von anderen Menschen, aber auch das Gewicht von Gegenständen in der Schwerkraft bewege, hat immer eine positive oder negative Auswirkung auf meine Gesundheit.



Das Kinästhetik Konzeptsystem⁴

Zu den zentralen Elementen der Kinästhetik gehört das **Konzeptsystem**. Im Zentrum von Kinästhetik stehen Aktivitäten. Alle Aktivitäten werden mit **Bewegung** durchgeführt – mit der Bewegung des Gewichtes in der Schwerkraft. Mit den sechs Konzepten und den dazugehörigen Unterthemen, kann die Bewegung für alltägliche Aktivitäten aus den verschiedenen Bewegungsperspektiven, systematisch analysiert und angepasst werden.

Das **erste Konzept Interaktion** lenkt die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der inneren und äußeren Bewegungsreize. So können Sie die Bewegung Ihres Körpers als Werkzeug nutzen. Das lässt Sie über Erfahrung verstehen, **warum** und **wie** Sie die eigene Bewegung von Bewohner*innen in Aktivitäten unterstützen können. Dadurch schützen Sie sich selbst vor Verletzungen und fördern so Ihre eigene Gesundheit.

Das **zweite bis vierte Konzept – funktionale Anatomie, menschliche Bewegung, Anstrengung** – dienen der weiteren Schulung ihrer Bewegungssensibilität und Kompetenz als Grundlage dafür, dass Sie Menschen, die Sie betreuen, in Bewegungsaktivitäten gezielt unterstützen können.

Praktische Anwendung des Konzeptes Umgebung: Einsatz von Hilfsmittel



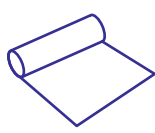
Rutschbrett



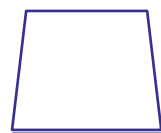
Block



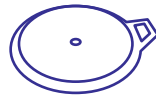
Rolle



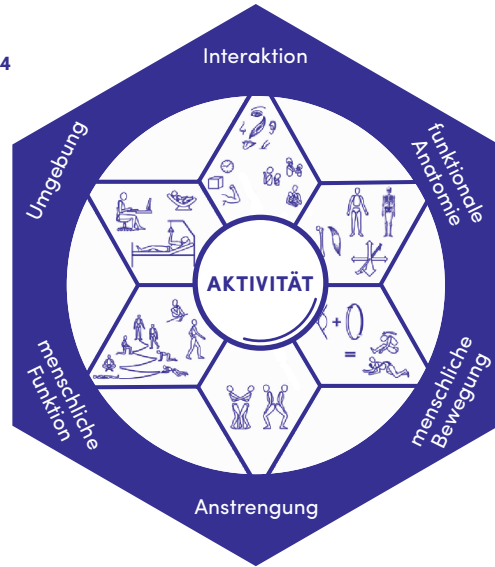
Rutschhilfe



Antirutschfolie



Drehscheibe



Mit dem **fünften Konzept – menschliche Funktion** – können Sie die verschiedenen Aktivitäten, die Sie selbst tun und bei denen Sie andere Menschen unterstützen, in Bewegungskategorien einsortieren, um sie besser zu verstehen und anzupassen.

Mit dem **sechsten Konzept – Umgebung** – können Sie das Umfeld so gestalten, dass die Bewegung aller Beteiligten, in der jeweiligen Aktivität unterstützt wird. Das fördert Lernen und Gesundheit.

Beispiel: Strümpfe anziehen im Sitzen

JA: Pflegeperson hat sich einen Moment Zeit genommen um den Raum zu gestalten (Sessel). So gelingt die Aktivität mit wesentlich weniger Anstrengung. **Bewohner*in** bewegt das Bein aktiv mit.

NEIN: Pflegeperson hockt (mit hoher Körperspannung = Anstrengung) davor, hebt das Bein an und versucht, in möglichst kurzer Zeit, die Strümpfe anzuziehen. **Bewohner*in** hält die Beine passiv.

Gesundheitsaspekt Pflegeperson: Anstrengung reduzieren durch Anpassen von Zeit- und Raumaspekten, Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet.

Beispiel: Parallele Bewegung versus spiralgige Bewegung – Aufstehen von einem Sessel⁴

Wir führen parallele Bewegungen durch wenn wir eine Rutsche hinunter rutschen oder auf zwei Beinen hüpfen. Dabei werden beide Körperseiten in einem ähnlichen Muster bewegt. Als gesunder Mensch kann man sich in parallelen Mustern bewegen. Bewohner*innen hingegen, mit wenig Kraft oder all jene, die Bewegungen



neu erlernen müssen, haben jedoch mehr Erfolg mit Spiralbewegungen (siehe Beispiel unten). Diese sind leichter nachzuvollziehen als Parallelbewegungen. Sie erfordern für ihre Ausführung weniger Anstrengung und ermöglichen mehr Stabilität und Sicherheit während des Bewegungsprozesses.



paralleles Bewegungsmuster



spiralgiges Bewegungsmuster