

Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Wenn die Pflege auf dem Rücken lastet

Quälende Rückenschmerzen, verspannte Schultern, ein steifer Nacken – für viele pflegende Angehörige gehört das zum Alltag. Doch aus Beschwerden werden leicht chronische Krankheiten. Damit Sie als Pfleger weiterhin bei guter eigener Gesundheit bleiben, müssen Sie das Signal Rückenschmerzen frühzeitig ernst nehmen und versuchen entgegenzuwirken.

Pflege bedeutet körperliche Schwerstarbeit – auch und gerade für den Rücken. „Vor allem Transfersituationen wie das Umsetzen von der Bettkante auf den Rollstuhl belasten den Rücken des pflegenden Angehörigen“, berichtet Daniela Hurrelberg, Referentin für Hilfe für Pflegende und Bewegungsprogramme im DRK-Bundesverband. Das gilt besonders zu Beginn der Pflegesituation: In vielen Fällen stehen dann noch keine entlastenden Hilfsmittel zur Verfügung. Sind später Hilfsmittel vorhanden, müssen sie richtig angewandt werden, nämlich so, dass sie sowohl die eigene Bewegung als auch die des Pflegebedürftigen unterstützen. Das will gelernt und geübt sein, damit es nicht zu dauerhaften Fehlbelastungen der Muskulatur und Gelenke des Pflegenden kommt. Die Pflegekurse der Kassen vermitteln pflegenden Angehörigen die wichtigsten Grundlagen und Techniken. Sie helfen, mit der körperlichen Belastung umzugehen. Ausschalten lässt sich diese jedoch nicht, zumal individuelle Faktoren erschwerend hinzukommen: „Die Belastung für den Angehörigen erhöht sich mit dem Grad der Pflegebedürftigkeit und mit dem Gewicht des Patienten“, sagt DRK-Expertin Hurrelberg. „Auch die Konstitution des Pflegenden ist entscheidend: Wer schon immer mit dem Rücken Probleme hatte, ist in der Pflegesituation erst recht betroffen, und wer nie auf körperliche Fitness Wert gelegt hat, hat eher Probleme als jemand, der immer schon regelmäßig Sport betrieben hat.“

Neben der objektiven körperlichen Belastung spielt jedoch auch die Psyche eine große Rolle. „Vor allem Langzeitpflege kann eine enorme psychische Belas-

tung sein. Viele Angehörige leiden zunehmend unter sozialer Isolation, sind unzufrieden mit ihrer Rolle und empfinden die Dauerbelastung als Stress“, beobachtet die DRK-Expertin. Sechzig bis achtzig Prozent aller pflegenden Angehörigen erkranken am Burnout-Syndrom, so die Schätzung von Prof. Joachim Bauer, Oberarzt in der Abteilung für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik Freiburg. Sie fühlen sich erschöpft und ausgebrannt, klagen über Kopf- und Rückenschmerzen.

Der Rücken – typisches Belastungsorgan

Das vegetative Nervensystem bildet eine Brücke zwischen Psyche und Körper. Dauerhafte Stresssituationen äußern sich in Rückenschmerzen, ohne dass ein ausreichender körperlicher Befund vorliegt. Dauerhafte Schmerzen wiederum bewirken neuen Stress. Gleichzeitig führt Schmerz zur Anspannung der jeweiligen Muskelpartie. Diese wiederum verursacht erneuten Schmerz, der weitere Muskelanspannung nach sich zieht. Eine endlose Spirale ist in Gang gesetzt. Bei den meisten pflegenden Angehörigen entwickelt sich ein komplexes Zusammenspiel zwischen psychischen und körperlichen Ursachen der Rückenschmerzen. Deshalb muss an beiden Strängen angesetzt werden: Austausch mit anderen Pflegenden und gezielte Auszeiten sind Balsam für die Seele. Hilfsmittel und notfalls auch punktuelle externe Hilfe durch ambulante Pflegedienste erleichtern den Alltag. Und körperliche Bewegung tut der Seele und den Muskeln gut.

Ausgleichsübungen für zwischendurch

Für ein umfangreiches Sportprogramm haben pflegende Angehörige kaum die Zeit. Doch Entspannungsübungen wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung lassen sich hervorragend in den Alltag einbauen und bestärken das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun. Das gilt auch für Ausgleichsgymnastik. Diese wappnet gleichzeitig den Körper – vor allem den Rücken! – für die tägliche Dauerbelastung: Trainierte Muskeln verspannen sich nicht so schnell. Auch wenn sich der Körper mit Alarmsignalen wie Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich meldet, kann dem mit einigen Übungen direkt entgegengewirkt werden.

Auf den Akutfall sollten Sie allerdings nicht warten: Viele Übungen lassen sich gut zwischen einzelne Arbeitsphasen einpassen. So verteilen sie sich gleichmäßig über den Tag und wirken wie kleine Energiespritzen. Und wenn dabei noch frische Luft durch's offene Fenster getankt wird – umso besser. Nur: Überfordern Sie sich nicht, fangen Sie langsam an und lassen Sie bei Schmerzen die betreffende Übung aus.



Ausgleichsübungen

Zeit für mich

... durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



1

Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



2

Schulter lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellenbogen rückwärts, dabei kleine und große Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



3

Brustmuskeln kräftigen

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, Ellenbogen nach außen, Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Steigern Sie die Kraft, so weit Sie können. Position kurz halten, dann lockern. Dreimal wiederholen.



4

Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten, Hand leicht ausstellen. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



5

Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



6

Brustmuskeln dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung spüren, kurz halten, dann Seite wechseln.



7

Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beines auf einem Stuhl ab. Das Bein bleibt dabei gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorn. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



8

Entspannung

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung im Rücken spüren, Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam auf.