



# Rückengerechtes Arbeiten

Häusliche Pflege



In der häuslichen Pflege müssen häufig rückenbelastende Tätigkeiten ausgeführt werden. Besonders belastend kann die Unterstützung einer pflegebedürftigen Person beim Bewegen sein. Es gibt Tage, an denen der Pflegebedürftige besser mithelfen kann und Tage, an denen er dies vielleicht nicht kann. Muss der Pflegenden dann viel Gewicht übernehmen, kann dies für den Rücken schmerzhaft Konsequenzen haben.

Diese Broschüre stellt Ihnen drei der wichtigsten pflegerischen Konzepte, die Elemente rückengerechten Pflegens beinhalten, vor. Es werden Ihnen hier jedoch keine „Handgriffe“ oder „Pflegetechniken“ beschrieben. Diese sind durch reines Anschauen oder Lesen nicht zu erlernen. Vielmehr ist dafür die Teilnahme an Schulungen und Seminaren notwendig. Sie selbst können entscheiden, welches der vorgestellten Konzepte für Ihre Situation geeignet ist.

Gleiches gilt auch für zwei Konzepte der Bewegungsschulung, die hier ebenfalls kurz für Sie erläutert werden.

## Konzepte aus der Pflege

### Das Konzept der Aktivitas-Pflege

Das Aktivitas-Pflegekonzept ist auf die Aktivierung pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet. Hierbei sollen individuelle Fähigkeiten des Pflegebedürftigen erhalten oder erweitert werden.

Es handelt sich hierbei um ein Konzept, das insbesondere für die Versorgung von Schlaganfallpatienten entwickelt wurde. Bestandteile aus den Konzepten der Kinästhetik und der Bobath-Therapie, der basalen Stimulation und anderen wahrnehmungsfördernden Konzepten werden miteinander verknüpft.

Bei der Anwendung der Aktivitas-Pflege steht die Analyse der individuellen Pflegesituation im Vordergrund. Natürliche Bewegungsmuster werden, soweit es die Beeinträchtigungen zulassen, als Grundlage für das gemeinsame Bewegen von Pflegendem und Pflegebedürftigem herangezogen.

Dabei wird der Pflegenden auch für seine eigenen Bewegungen sensibler. Dies wiederum führt dazu, dass er seinen eigenen Körper bei der Pflege gezielter einsetzen und damit kraftschonender und rückengerechter pflegen kann.



### Das Bobath-Konzept

Das Bobath-Konzept ist im Hinblick auf Menschen mit neurologischen Erkrankungen entwickelt worden, die mit Spastiken einhergehen, wie z. B. Schlaganfälle. Es ist primär ein Behandlungskonzept. Einerseits sollen Spastiken gelöst oder verhindert werden. Andererseits soll bei vorhandener Halbseitenlähmung die verändert wahrgenommene Körperseite wieder erfahren und aktiviert werden. Damit erhöht sich die Selbstständigkeit und auch die Sicherheit beim Pflegebedürftigen. Das Bobath-Konzept wirft den Blick auf den pflegebedürftigen Menschen. Dennoch hilft es den Pflegenden, denn eine rückengerechte Arbeitsweise ist auch Bestandteil dieses Konzeptes.



### Das Kinästhetik-Konzept

Das Kinästhetik-Konzept beschäftigt sich mit der Wahrnehmung von Bewegung.



Zunächst werden die eigenen Bewegungserfahrungen des Pflegenden betrachtet und bewusst gemacht. Anschließend werden die Bewegungsmuster des Pflegebedürftigen erforscht. Dies ermöglicht eine auf den Pflegebedürftigen angepasste Bewegung. Ziel ist es hier, dass der pflegebedürftige Mensch möglichst viele Bewegungen selbstständig durchführt. Dies wird z. B. bei gemeinsam durchgeführten Bewegungen eingeübt. Das Kinästhetik-Konzept versteht sich auch als ein Konzept zur Gesundheitsentwicklung. Mit kinästhetischen Fähigkeiten kann der Pflegendе rückengerecht pflegen und somit eigenen Verletzungen vorbeugen.

## Konzepte aus der Bewegungsschulung

### Die Rückenschule

In der Pflege bedeutet „Sich-Bewegen“ nicht nur, pflegebedürftige Menschen in ihrer Bewegung zu fördern und zu unterstützen. Vielmehr ist es für die Pflegenden wichtig, sich selbst möglichst rückengerecht zu verhalten. Dies kann im Rahmen der Rückenschule erlernt werden.

Häufige Ursachen für Rückenprobleme sind Fehlhaltungen und Fehlbelastungen. Bei der Rückenschule wird jedoch nicht nur der Rücken, sondern der gesamte Körper in das Konzept einbezogen. In den Seminaren zur Rückenschule erlernen die Teilnehmer eine systematische Verbesserung ihrer körperlichen Fähigkeiten. Die zahlreichen Übungs- und Trainingseinheiten unterstützen die Teilnehmer, sich außerhalb des Kurses rückengerecht zu bewegen. Dies hilft Pflegenden, bei der Pflege nicht selbst zu erkranken.



### Die Feldenkrais-Methode

Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, Menschen zu befähigen, sich selbst über bewusst wahrgenommene Bewegungsabläufe besser kennenzulernen. Solange jemand nicht wahrnimmt, wie er z. B. geht, kann er seine Bewegungsabläufe auch nicht verändern. Im Kennenlernen der eigenen Beweglichkeit kann diese erweitert oder verändert werden. Durch das Ausprobieren von Bewegungsalternativen werden alte Bewegungsmuster durchbrochen.

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen jeden Alters sowie aller Arbeits- und Lebensbereiche. Bei den hier vorgestellten Konzepten handelt es sich selbstverständlich nur um eine begrenzte Auswahl. Insofern kann hier kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden.

Wir möchten Sie als Pflegenden ermutigen, trotz der anstrengenden Pflege, die Möglichkeiten dieser und ähnlicher Konzepte zu nutzen.

Die Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige kostenlose Kurse an. Nutzen Sie dieses Angebot! Faltblätter aus dieser Reihe gibt es auch zu den Themen:

- Belastungen in der häuslichen Pflege – Was Helfer wissen müssen
- Kleine Hilfsmittel – Häusliche Pflege
- Hautschutz – Häusliche Pflege
- Infektionsschutz – Häusliche Pflege
- Hilfe für die Helfer – So sind häusliche Pflegepersonen versichert

## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH | Stand: Mai 2012 | Bildnachweis  
(Seitenzahl in Klammern) v. l. n. r.: ©iStockphoto.com/Dean Mitchell (Titel), ©iStockphoto.com/  
Guven Demir (2)/Pamela Moore (3)/Sarah Garner (4)/Dean Mitchell (5)/Christopher Pattberg (6)

Best. Nr. UKB I 24