

Kinästhetik: gesunde Bewegungen bei der Pflege

Die eigenen Bedürfnisse stellen pflegende Angehörige häufig hinten an, damit es der pflegebedürftigen Person an nichts fehlt. Doch falsche und zu viel körperliche Belastung machen sich mit der Zeit als Schmerz bemerkbar, gefährden die Gesundheit und irgendwann auch die Versorgung des zu Pflegenden. Kinästhetische Bewegungskonzepte beugen Fehlbelastungen vor. Sie fördern die Bewegungsfähigkeit und Selbstständigkeit der zu Pflegenden.

Von passiver Pflege zu aktiver Bewegung

Das Aufsetzen, Umsetzen, Umlagern, Waschen und Anziehen von pflegebedürftigen Personen ist Schwerstarbeit für Pflegende. Physiologisch ungünstige Bewegungsabläufe können den Rücken von Pflegepersonen belasten und nachhaltig schädigen. Mögliche Folgen sind Rückenschmerzen oder gar ein Bandscheibenvorfall. Häufig ist es aber überhaupt nicht nötig, dass Pflegende den eigenen Körper überlasten. Die – wenn auch eingeschränkte – Bewegungsfähigkeit der pflegebedürftigen Person kann, wenn sie genutzt wird, jede Pflegehandlung erleichtern. Durch die regelmäßige Förderung bleiben die Selbstständigkeit und Beweglichkeit zudem länger erhalten oder verbessern sich sogar. Die Pflege wird somit zu einer Situation, in der Pflegeperson und zu Pflegender zusammenarbeiten und die Möglichkeiten ihres Gegenübers effizient nutzen: Unterstützen, statt Heben und Tragen!

Kinästhetik für pflegende Angehörige

Kinästhetik ist ein Bewegungskonzept, das sich mit der Wahrnehmung und Steuerung von Bewegungen beschäftigt und Lage-, Kraft- und Bewegungssinn schult. Dieses Wissen befähigt Pflegende, ihre Angehörigen in der Bewegung schonend zu unterstützen. Die Mobilisation wird immens erleichtert.

Mehrere Aspekte machen Kinästhetik in der Pflege so wertvoll:

- Pflegende Angehörige achten vermehrt auf ihre Bewegung und ihr Empfinden dabei. Dadurch erkennen sie körperliche Grenzen und daraus resultierende Überlastungen früher und können gezielt gegensteuern.
- Inhalt der Kinästhetik ist es zudem, alternative, schonendere Bewegungsmöglichkeiten aufzuzeigen und im Alltag umzusetzen, etwa durch den Einsatz von Hilfsmitteln und die Nutzung der Bewegungsressourcen der zu Pflegenden.
- Die Pflege unter kinästhetischem Aspekt bringt Entlastung und vermindert das Verletzungsrisiko.
- Pflegebedürftige Personen erhalten das Gefühl von mehr Selbstbestimmtheit und werden selbstständiger. Die Lebensqualität verbessert sich häufig für beide.

Kurse für Kinästhetik

In den deutschlandweit angebotenen Kursen können pflegende Angehörige und ehrenamtliche Helfer ergonomische Bewegungsabläufe erlernen, allein und miteinander ausprobieren und einüben. Auch individuelle Schulungen im häuslichen Umfeld sind möglich. Für bestimmte Kurse übernimmt die Pflegekasse die Kosten. Der Eigenanteil beträgt dann noch 25 Euro. Eine Anfrage lohnt sich.

Weitere Informationen:

- Deutsche Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e.V.: www.kinaesthetik.de
- Informationen zur Kinästhetik unter: www.kinaesthetics.de
- Kinaesthetics® Kursangebot für pflegende Angehörige: www.wir-pflegen-zuhause.de (Menüpunkt „Bildungsangebote“)