

Wenn Pflege auf dem Rücken lastet

Verspannte Schultern und Rückenschmerzen gehören für viele pflegende Angehörige zum Alltag. Besonders tragisch ist es, wenn die Beschwerden chronisch werden. Da heißt es: frühzeitig Entgegenwirken – am besten vor dem ersten Schmerz.

Rückenbelastende Situationen

Viele Pflgetätigkeiten gehen mit körperlichen Belastungen für die Pflegenden einher. Je größer die Pflegebedürftigkeit, umso stärker ist die Beanspruchung. Sei es das **Aufrichten** im Bett, ein **Umsetzen, Waschen, Anziehen** oder kleine Tätigkeiten wie Schuhebinden oder Zähneputzen. Häufig muss die pflegende Person sich herunterbeugen, in die Hocke gehen, heben, schieben oder tragen. **Pflege ist körperliche Schwerstarbeit.**

Besonders zu Beginn der Pflegezeit, wenn noch keine oder nur wenige Hilfsmittel zur Verfügung stehen, müssen Pflegepersonen viel mit dem eigenen Körper leisten. Sind Hilfsmittel vorhanden, wirkt nur deren richtige Anwendung entlastend. Dazu gehört viel Übung und häufig auch die Anleitung von Experten, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Die persönlichen Voraussetzungen spielen eine große Rolle

Pflegepersonen, die bisher keine Rückenprobleme hatten und regelmäßig Sport treiben oder getrieben haben, sind generell seltener von Beschwerden durch die Angehörigenpflege betroffen. Auch die Psyche spielt bei Rückenbeschwerden eine Rolle. Wenn die Dauerbelastung als Stress empfunden wird und Pflegenden unzufrieden sind, drückt sich die Überbeanspruchung häufig in Rückenbeschwerden aus. Physische und psychische Ursachen für Rückenschmerzen bilden ein komplexes Zusammenspiel und häufig sogar einen sich verstärkenden Kreislauf von steigender Anspannung und vermehrten Schmerzen.

Pflegekurse

Pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige haben einen gesetzlichen Anspruch auf die Teilnahme an einem Pflegekurs. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse. Inhalte der Kurse sind unter anderem **Mobilisierungsmethoden, Transfer-Techniken**, Informationen zu **Hilfsmitteln** und **rechtliche Aspekte**. Zudem können die Teilnehmenden Kontakt zu anderen Pflegenden aufbauen, Ängste abbauen und Anregungen für die persönliche Pflegesituation mitnehmen. Pflegekurse werden unter anderem von ambulanten **Pflegediensten, Bildungsvereinen, Volkshochschulen** oder der **Nachbarschaftshilfe** angeboten.

Gezielter Einsatz verschiedener Entlastungsmöglichkeiten

Hilfsmittel wie ein Pflegebett oder Personenlifter erleichtern den Pflegealltag und beugen, bei richtiger Anwendung, falschen Bewegungen vor. Der **Austausch** mit anderen pflegenden Angehörigen befreit und gibt das Gefühl, nicht allein mit der Herausforderung der häuslichen Pflege zu sein. Die Inanspruchnahme unterstützender Angebote wie etwa **ambulante Pflegedienste, Tagespflege** oder **Kurzzeitpflege** gewährleisten erholsame Auszeiten. Darüber hinaus ist **Bewegung** wichtig, um den eigenen Körper zu stärken und den Kopf von belastenden Situationen und Gedanken zu befreien. **Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung** oder gezielte **Rückenübungen** sind schonende Methoden, die im Pflegealltag auch zwischendurch angewendet werden können und die Batterie wieder aufladen.

Weitere Informationen:

- Portal der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen für pflegende Angehörige: www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de (Broschüre „Gewusst wie – und der Rücken bleibt gesund!“, unter „Downloads“)
- Aktion DAS SICHERE HAUS e.V.: www.das-sichere-haus.de/broschueren/pflegende-angehoerige (Plakat „Ausgleichsübungen“)