

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Bewegung und Körpererleben

|       |                                         |    |
|-------|-----------------------------------------|----|
| 1     | Bedeutung der Bewegung .....            | 3  |
|       | Weiterführende Literatur .....          | 6  |
| 2     | Körperschema .....                      | 7  |
| 3     | Körperwahrnehmung .....                 | 11 |
| 4     | Habitation .....                        | 15 |
| 4.1   | Übung zur Körperwahrnehmung .....       | 16 |
|       | Weiterführende Literatur .....          | 18 |
| 5     | Körperbild .....                        | 19 |
| 5.1   | Kurze Finger, dicke Hand .....          | 20 |
| 5.2   | Körperzufriedenheit .....               | 21 |
| 5.3   | Überprüfe dein Körperbild .....         | 23 |
|       | Literatur .....                         | 23 |
| 6     | Homunculus .....                        | 25 |
| 6.1   | Arme und Beine eincremen – Ablauf ..... | 26 |
| 7     | Körperhaltung .....                     | 33 |
| 7.1   | Haltung .....                           | 34 |
| 7.1.1 | Stehen .....                            | 34 |
| 7.1.2 | Sitzen .....                            | 35 |
| 7.1.3 | Liegen .....                            | 35 |
| 7.2   | Schonhaltung .....                      | 35 |
| 7.3   | Fehlhaltung .....                       | 36 |
| 8     | Gangbild .....                          | 37 |
| 8.1   | Schlaganfall .....                      | 38 |
| 8.2   | Parkinson .....                         | 38 |
| 8.3   | Hüftschmerzen .....                     | 39 |
| 8.4   | Knieschmerzen .....                     | 40 |

## II Störungen der Beweglichkeit

|      |                                |    |
|------|--------------------------------|----|
| 9    | Bewegungseinschränkungen ..... | 43 |
| 10   | Lähmung .....                  | 45 |
| 10.1 | Plegie .....                   | 47 |

|        |                                                          |    |
|--------|----------------------------------------------------------|----|
| 10.2   | <b>Paralyse</b> .....                                    | 47 |
| 10.3   | <b>Parese</b> .....                                      | 47 |
| 11     | <b>Sensibilitätsstörung</b> .....                        | 49 |
| 12     | <b>Immobilität</b> .....                                 | 51 |
|        | Literatur .....                                          | 55 |
| 13     | <b>Kontraktur</b> .....                                  | 57 |
| 13.1   | <b>Einteilungen der Kontrakturen</b> .....               | 58 |
| 13.1.1 | Myogene (vom Muskel ausgehende) Kontrakturen .....       | 58 |
| 13.1.2 | Dermatogene (von der Haut ausgehende) Kontrakturen ..... | 58 |
| 13.1.3 | Fasziogene Kontrakturen .....                            | 58 |
| 13.1.4 | Neurogene Kontrakturen .....                             | 58 |
| 13.1.5 | Arthrogene Kontrakturen .....                            | 59 |
| 13.1.6 | Psychogene Kontrakturen .....                            | 59 |
| 13.1.7 | Schmerzbedingte Kontrakturen .....                       | 59 |
| 13.2   | <b>Kontrakturarten</b> .....                             | 59 |
| 13.3   | <b>Maßnahmen</b> .....                                   | 59 |
| 13.4   | <b>Medizinische Therapien von Kontrakturen</b> .....     | 61 |
| 13.5   | <b>Bewegungsübungen</b> .....                            | 61 |
| 13.5.1 | Grundsätze .....                                         | 61 |
| 13.5.2 | Passive Übungen .....                                    | 62 |
| 13.5.3 | Aktive Übungen .....                                     | 65 |
| 13.5.4 | Assistive Übungen .....                                  | 68 |
| 13.5.5 | Resistive Übungen .....                                  | 68 |
| 13.5.6 | Isometrische Übungen .....                               | 70 |
| 14     | <b>Dekubitusprophylaxe</b> .....                         | 73 |
| 14.1   | <b>Ursachen und Risikofaktoren</b> .....                 | 74 |
| 14.2   | <b>Gefährdete Körperstellen</b> .....                    | 76 |
| 14.2.1 | Schweregrade .....                                       | 76 |
| 14.3   | <b>Dekubitus-Skalen</b> .....                            | 78 |
| 14.4   | <b>Prophylaxe</b> .....                                  | 78 |
| 14.4.1 | Druck vermindern .....                                   | 78 |
| 14.4.2 | Risikofaktoren vermindern oder ausschalten .....         | 80 |
| 14.4.3 | Einsatz von druckentlastenden Systemen .....             | 81 |
| 14.4.4 | Dekubitushäufigkeit und Kosten .....                     | 82 |
|        | Weiterführende Literatur .....                           | 83 |
| 15     | <b>Spastik lösen</b> .....                               | 85 |
| 15.1   | <b>Spastik lösen:</b> .....                              | 86 |
| 15.2   | <b>Entfaltende Waschung:</b> .....                       | 88 |
| 16     | <b>Gehhilfen</b> .....                                   | 91 |
| 16.1   | <b>Gehstock</b> .....                                    | 92 |
| 16.2   | <b>Starre und bewegliche Gehhilfen</b> .....             | 92 |

|        |                                            |     |
|--------|--------------------------------------------|-----|
| 16.3   | <b>Unterarmgehstützen</b> .....            | 94  |
| 16.4   | <b>Allgemeine Hinweise</b> .....           | 96  |
| 16.5   | <b>Sturzgefahr reduzieren</b> .....        | 98  |
| 17     | <b>Rollstuhl</b> .....                     | 101 |
| 18     | <b>Bewegungskonzepte</b> .....             | 107 |
| 18.1   | <b>Kinaesthetics</b> .....                 | 108 |
| 18.2   | <b>Feldenkrais</b> .....                   | 108 |
| 18.3   | <b>Alexander-Technik</b> .....             | 109 |
| 19     | <b>Bettlägerigkeit</b> .....               | 111 |
| 20     | <b>Mobilisation</b> .....                  | 113 |
| 20.1   | <b>Vorbereitung zur Mobilisation</b> ..... | 114 |
| 21     | <b>Positionsunterstützung</b> .....        | 115 |
| 21.1   | <b>Liegende Positionen</b> .....           | 117 |
| 21.1.1 | Positionen in Rückenlage .....             | 117 |
| 21.1.2 | Positionen in Seitenlage .....             | 118 |
| 21.1.3 | Positionen fast am Bauch .....             | 118 |
| 21.1.4 | Positionen in Bauchlage .....              | 118 |
| 21.2   | <b>Oberkörper-hoch-Positionen</b> .....    | 119 |
| 21.3   | <b>Sitzende Positionen</b> .....           | 119 |
| 21.4   | <b>Mikro- bzw. Makrobewegung</b> .....     | 119 |
| 21.5   | <b>Bewegungsplan/Lagerungsplan</b> .....   | 120 |
| 21.6   | <b>Hilfsmittel</b> .....                   | 120 |
|        | Weiterführende Literatur .....             | 120 |

### III Pflegeinterventionen

|        |                                               |     |
|--------|-----------------------------------------------|-----|
| 22     | <b>Praktische Beispiele</b> .....             | 125 |
| 22.1   | <b>Zur Seite drehen</b> .....                 | 129 |
| 22.2   | <b>An den Bettrand rutschen</b> .....         | 136 |
| 22.2.1 | Zu mir her bewegen .....                      | 137 |
| 22.2.2 | Von mir weg bewegen .....                     | 137 |
| 22.2.3 | Mit dem Leintuch zur Seite rutschen .....     | 139 |
| 22.2.4 | Den Körper zu Hilfe nehmen (Abb. 22.15) ..... | 141 |
| 22.3   | <b>Höher rutschen</b> .....                   | 141 |
| 22.3.1 | Mit Unterstützung höher rutschen .....        | 141 |
| 22.3.2 | Mit dem Leintuch höher rutschen .....         | 143 |
| 22.3.3 | Bewegen mit der Gleitmatte .....              | 143 |
| 22.4   | <b>Aufsetzen an den Bettrand</b> .....        | 143 |
| 22.5   | <b>Schinkengang</b> .....                     | 144 |

|         |                                                        |     |
|---------|--------------------------------------------------------|-----|
| 22.6    | <b>Aufstehen</b> .....                                 | 150 |
| 22.6.1  | Voraussetzungen schaffen .....                         | 151 |
| 22.6.2  | Unterstützen beim Aufstehen und Setzen .....           | 152 |
| 22.7    | <b>Umsetzen</b> .....                                  | 153 |
| 22.8    | <b>Oberschenkeltransfer</b> .....                      | 153 |
| 22.9    | <b>Transfer über den Rücken</b> .....                  | 154 |
| 22.10   | <b>Schaukeln (.Abb. 22.49)</b> .....                   | 156 |
| 22.11   | <b>Am Sessel abstützen</b> .....                       | 157 |
| 22.12   | <b>Richtig sitzen</b> .....                            | 157 |
| 22.12.1 | Entspannen beim Sitzen .....                           | 158 |
| 22.12.2 | Sitzen im Bett, mit erhöhtem Oberkörper .....          | 159 |
| 22.13   | <b>Gehen</b> .....                                     | 160 |
| 22.14   | <b>Positionen im Liegen</b> .....                      | 160 |
| 22.14.1 | Schiefe Ebene .....                                    | 161 |
| 22.14.2 | 30°-Position .....                                     | 161 |
| 22.14.3 | 10°-Position .....                                     | 162 |
| 22.14.4 | 135°-Position .....                                    | 163 |
| 22.15   | <b>Position Bauchlage</b> .....                        | 164 |
| 22.16   | <b>Zeitweilige Position</b> .....                      | 165 |
| 22.17   | <b>Position in Rückenlage</b> .....                    | 166 |
| 22.17.1 | Kopfpolster .....                                      | 166 |
| 22.17.2 | Knierolle .....                                        | 166 |
| 22.18   | <b>Position der Ferse</b> .....                        | 167 |
| 22.18.1 | Latexhandschuh .....                                   | 168 |
| 22.18.2 | Handtuch gerollt .....                                 | 168 |
| 22.18.3 | Handtuch eingeschlagen .....                           | 168 |
| 22.18.4 | Handtuchschuh (.Abb. 22.68) .....                      | 169 |
| 22.19   | <b>Nest</b> .....                                      | 169 |
| 22.20   | <b>Königsstuhl</b> .....                               | 170 |
| 22.21   | <b>Kipferl oder Hörnchen</b> .....                     | 170 |
| 22.22   | <b>Position der Beine</b> .....                        | 172 |
| 23      | <b>Die Wirbelsäule</b> .....                           | 173 |
|         | Literatur .....                                        | 176 |
| 24      | <b>Ergonomische Arbeitsweise</b> .....                 | 177 |
|         | Weiterführende Literatur .....                         | 184 |
| 25      | <b>Wie erhalte ich meine Wirbelsäule gesund?</b> ..... | 185 |
|         | Weiterführende Literatur .....                         | 192 |
|         | <b>Serviceteil</b>                                     |     |
|         | Stichwortverzeichnis .....                             | 195 |