



Die Belastung der Wirbelsäule ist abhängig von der Körperhaltung. Um diese zu entlasten soll heben und tragen weitgehend vermieden werden. Die Arbeit in der Pflege kann dieses jedoch nur gewährleisten, wenn die Möglichkeit der Bewegung dafür positiv genutzt wird. Hierzu werden Pflegekräften und pflegenden Angehörigen zehn Grundregeln vermittelt, die unbedingt einzuhalten sind.

1. **Aktivierende Denkweise**
2. **Raum und Platz schaffen**
3. **Geeignetes Schuhwerk**
4. **Richtige Körperhaltung**
5. **Richtige Ausgangsstellung**
6. **Richtige Schwerpunktverlagerung**
7. **Richtige Atmung**
8. **Klare Anweisungen**
9. **Koordinierte Arbeitsweise**
10. **Einsatz von Hilfsmitteln**

Kinästhetik in der Pflege

= Bewegung über Berührung

Aus der Wissenschaft der lebenden Systeme wurde in den 70er Jahren und weiteren 30 Jahren Entwicklung die heutige in der Pflege angewandte Kinästhetik entwickelt. Diese dient dem konsequenten Transfer auf die menschliche Bewegung und hat bereits europaweit über 80.000 Pflegekräfte damit fortgebildet. In Dornbirn am Bodensee entstand dafür 1999 ein Forschungs-, und Entwicklungszentrum.

Die Kinästhetik arbeitet nach einem sechs Punkte Konzept und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Ziel in der Pflege ist, dass Menschen lernen ihr eigenes Gewicht effektiv in der Schwerkraft zu regulieren und zu kontrollieren. Dabei ist Grundsätzlich einmal von den Pflegebedürftigen Menschen ausgegangen worden aber durch die stetige Entwicklung in seiner Umsetzung auch wertvoll für die Personengruppe der Pflegenden.

Resumè

Gibt es in den Bewegungen einen Widerspruch?

Nein, denn durch die Einhaltung der Grundregeln und Konzepte in Verbindung mit den Fähigkeiten des Pflegebedürftigen Menschen sind diese so kombinierbar dass für alle beteiligten eine Entlastung entsteht, die einen unterstützenden positiven Einfluss auf die Gesundheit und Lebensqualität gewährleisten.