

Aufwärmübungen für Rollstuhlfahrer

Mobilisationsplan für U.Hoffer

(Vergleiche Erfahrungsbericht U. Hoffer)

Erstellt von Frau Jutta Hoffer, Herrn U. Hoffer und E. Kirchner

Seminar Pflege zu Hause, Bad Kreuznach, 04.10. - 05.10.2003

1 Aufwärmübungen für Rollstuhlfahrer

Die folgenden Übungen sollten 2-3 Mal täglich durchgeführt werden. Sie dienen der Kontrakturprophylaxe, der Pneumonieprophylaxe und regen den Kreislauf und Stoffwechsel an.

1.1 Finger und Hände

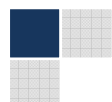
- a) Finger beugen und strecken (Vorsicht bei Funktionshand)
- b) Finger in den Grundgelenken kreisen (alle zusammen), beide Richtungen
- c) Fingergrundgelenke einzeln rauf und runter bewegen
- d) Handgelenk kreisen, beide Richtungen
- e) Handgelenk beugen und Strecken

1.2 Arm und Schulter

- a) Unterarm in beide Hände nehmen und hin- und her rotieren
- b) Ellbogen beugen und strecken
- c) Unterarm auf den eigenen Arm legen (Handkontakt am Ellenbogen), Arm aus der Schulter heraus drehen, beide Richtungen
- d) Unterarm auf den eigenen Arm legen (Kontakt am Ellenbogen, s.o.), die andere Hand faßt das Schulterblatt: Ranschieben an die Wirbelsäule und Herausziehen im Wechsel
- e) Gleiche Ausgangsstellung, unters Schulterblatt greifen, Schulterblattspitze nach oben ziehen und nach unter drücken im Wechsel.
- f) Gleiche Ausgangsstellung: unters Schulterblatt greifen und dieses kreisen, beide Richtungen
- g) Druckpunkte am Arm setzen: Ellbogen auf die Armstütze auflegen, das Handgelenk nach hinten abknicken
 - Druck auf das Handgelenk geben, halten
 - Druck über den Oberarm auf den Ellenbogen weiterleiten
 - Druck auf die Schulterspitze weiterleiten und halten (Schulter dabei nach hinten schieben)
- h) Auf der Seite des bewegten Arms mit 3 Fingern die Muskulatur von der Wirbelsäule nach außen hin ausstreichen.

1.3 Beine

- a) Fuß beugen, Knie beugen, Hüfte beugen, halten und zurück, 3-4 Mal wiederholen
- b) Fuß beugen, Knie beugen, Fuß auf eigenem Oberschenkel abstellen und mit Körpereinsatz weiter beugen, Beugung halten
- c) Gleiche Ausgangsstellung (Fuß steht auf eigenem Oberschenkel): Drehbewegungen aus der Hüfte heraus, beide Richtungen



2 Lagerung

2.1 Lagerung in Rückenlage

- a) Körper schön gerade ausrichten
- b) je ein gefaltetes Handtuch unter jede Beckenseite
- c) je 1 gefaltetes Handtuch unter die Ferse
- d) Schulter sanft nach unten ziehen
- e) Arme gestreckt nach unten, Unterarme auf kleine Kissen legen

2.2 Steile Seitenlage, 90°

- a) Rolle in den Rücken
- b) Dickes und dünnes Kissen unter das obere Bein, Bein 90° angewinkelt, Fuß soll nicht abknicken
- c) Unteres Bein fast gestreckt, kleines Kissen unter den Unterschenkel, Knöchel
- d) Dünnes Kissen unter den oberen Arm, Ellenbogen gut unterstützen
- e) Gefaltetes Handtuch unter das untere Handgelenk
- f) Eine Hand unter den Hüftknochen mit der anderen Hand Gewicht auf die Beine und den Brustkorb verteilen
- g) Eine Hand unter die Schulter, Gewicht auf die Arme und den Brustkorb verteilen

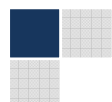
3 Bewegen im Bett

3.1 Von der Rückenlage in die Seitenlage

- a) Körper an eine Bettseite ziehen (nacheinander Beine, Hüfte, Schultern)
- b) Körper muß gerade in der Achse liegen
- c) Beide Beine anstellen, Gewicht auf die Füße ziehen
- d) Beim Drehen oberes Knie nach unten und unteres Knie nach oben drücken è bessere Gewichtsverteilung
- e) An der Hüfte diagonal nach oben Schieben (zur entgegengesetzten Schulter), Oberkörper kommt von alleine mit.

3.2 Von der Seitenlage in die Rückenlage

- a) Oberes Bein fast gestreckt zurücklegen
- b) Mit einer Hand von vorne unter die Hüfte greifen, das Gewicht nach unten, zu einem hin und nach oben verlagern und rausziehen.
- c) Das Gleiche mit der Schulter è liegt schon fast gerade
- d) Korrekturen an Beinen, Hüfte und Schulter, bis er in der Bettmitte liegt



3.3 Von der Rückenlage in die Bauchlage

- a) ganz an eine Bettseite seitlich verschieben, 2 dünne Kissen unter die Brust
- b) Beide Beine aufstellen, Druck auf die Füße ziehen
- c) Knie rüber legen
- d) Schub an der Hüfte diagonal nach oben
- e) Das untere Bein vorsichtig raus ziehen und fast gerade legen, das andere Bein gerade daneben legen
- f) Wider an der Hüfte nach oben schieben → Oberkörper dreht sich mit, eventuell leichter Schub an der Schulter
- g) Kissen etwas durchziehen, bis er gerade liegt
- h) Eventuell Beine korrigieren
- i) Arme korrigieren → Stützen

3.4 Von der Bauchlage in die Rückenlage

- a) Linken Arm hoch neben den Kopf legen
- b) Beine und Hüfte an die Seite ziehen, Oberkörper an den Kissen zur Seite ziehen
- c) Rechten Fuß über das linke Bein legen
- d) Linkes Bein anrollen
- e) Zug an der Hüfte diagonal nach unten, dann leicht nach oben
- f) Oberkörper kommt von alleine mit
- g) Auf das herumrollende Bein achten

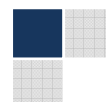
4 Pneumonieprophylaxe

In Bauchlage:

- a) An der Brustwirbelsäule mit den Fingern Druck ausüben, Rippenansätze wegschieben
- b) Mit gespreizten Fingern die Rippenbögen entlang fahren, Druck ausüben → Rippen ausstreichen
- c) Mit beiden Händen Druck auf den unteren Rippenbogen geben, einige Atemzüge anhalten, dann loslassen

5 Übungen im Thermalbad

- a) Uli liegt auf dem Rücken. Stand seitlich, beide Hände unter das Kreuz: rhythmisches Auf- und Abbewegen des Beckens (auch gut über dem Strudel)
- b) Gleiche Ausgangsposition: Kreisen des Beckens (seitlich + rauf und runter), beide Richtungen
Steigerung: Uli macht im gleichen Rhythmus Schwimmbewegungen mit den Armen
- c) Uli liegt auf dem Rücken, Kopf liegt auf meiner Schulter, eine Hand am Brustkorb, die andere am Becken (oder in der Taille): Kreisen des Oberkörpers in eine Richtung, dabei knickt die Hüfte ab und die Bewegung setzt sich in den Beinen fort. Mit dem im Wasser hängenden Arm macht Uli Schwimmbewegungen. Anschließend Kopf auf die andere Schulter legen, Hände wechseln und anders herum kreisen.
- d) Uli liegt auf dem Rücken, Kopf auf der Schulter, beide Hände am Brustkorb, rückwärts gehen, dabei Schlangenbewegungen durchs Wasser, Spiralbewegungen



e) Uli liegt auf dem Rücken, Kopf auf der Schulter, beide Hände unters Kreuz: Beim Vorwärtsgen rhythmische Auf und Abbewegungen des Beckens

f) "Eskimorolle": Stand seitlich von Uli mit Blickrichtung zu den Füßen: Entfernten Arm zu sich hin ziehen. Rollen von Ulis Körper über die eigene Brust von der Bauchlage wieder in die Rückenlage. In beide Richtungen.

g) Übungen in Bauchlage: Ulis Kopf liegt auf unsrer Schulter (Mund über der Wasserlinie), Hände am Brustkorb, Auf und Abbewegungen mit dem Becken

h) Gleiche Ausgangsstellung: kreisende Bewegungen mit dem Becken

