

Es fällt Ihnen schwer, sich ins Bett oder aufs Sofa zu legen

Sie sind müde, möchten sich ausruhen oder ins Bett gehen. Auf der Bett- oder Sofakante zum Sitzen zu kommen, ist kein Problem. Sich hinlegen jedoch gelingt nicht so einfach, es strengt Sie an, besonders wenn der Rücken schmerzt. Wenn Sie liegen, müssen Sie erst einmal tief durchatmen.

Oder Ihr*e Angehörige*r möchte sich hinlegen oder Sie möchten Ihr Kind zur Mittagsruhe oder zum Schlafen ins Bett legen. Bei diesem Bewegungsablauf mit Ihrer*m Angehörigen/Kind fühlen Sie sich häufig angestrengt, möglicherweise hält Ihr*e Angehörige*r/Kind die Luft an oder klagt über Schmerzen und blockiert den Bewegungsablauf.

Von der Geburt an leben wir in einer Welt mit geraden Flächen und Kanten. Sie animieren uns, uns auf dem kürzesten Weg zu bewegen. Wir stehen gerade vom Stuhl auf oder setzen uns auf dem kürzesten Weg gerade hin.

Möglicherweise unterstützen Sie Ihre*n Angehörige*n oder Ihr Kind auf diese Art. Sich selbst so zu bewegen oder andere so zu bewegen benötigt viel Kraft. Wenn wir nicht mehr so viel Kraft nutzen wollen, sollten wir andere Bewegungsmöglichkeiten entdecken.

Das **Konzept parallele und spiralförmige Bewegungsmuster** kann Sie unterstützen, neue Möglichkeiten für sich und Ihre*n

Aktivität:
vom Sitzen zum Liegen



Wir haben gelernt, uns und unsere Bewegung an die Umgebung anzupassen.



Angehörige*ⁿ oder Ihr Kind zu entdecken. Beide Bewegungsarten, Beugen-Strecken (Haltungsbewegung) und Beugen-Stecken-Drehen (Transportbewegung), sind für jede Bewegung erforderlich, das haben Sie bereits erfahren.

In einem parallelen, geraden Bewegungsmuster benutzen wir eher beugende und steckende Bewegungen. Das Körpergewicht wird in einer Richtung auf der Körperachse gerade bewegt. Arme und Beine bleiben symmetrisch. Beide Körperseiten tragen das Gewicht und bewegen sich gleichzeitig. Dieses Bewegungsmuster erfordert mehr Kraft und eine besondere Fähigkeiten, das Gleichgewicht zu halten.

Wenn Sie Ihre*ⁿ Angehörige*ⁿ oder Ihr Kind in einem parallelen Bewegungsmuster bewegen, ist der Kraftaufwand für beide sehr hoch. Die Muskulatur arbeitet, da die Knochen das Gewicht nicht adäquat zu einer Fläche leiten kann. Häufig benutzen wir Schwung, um den Kraftaufwand zu reduzieren. Es geht schnell und wir brauchen wenig Platz.

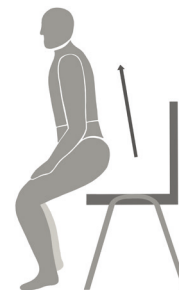
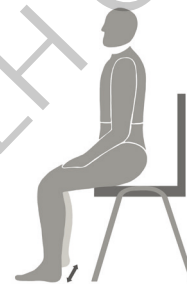
Die beiden Bewegungsmuster werden nicht bewertet, sie haben beide ihren Platz.

Die eigene Bewegung erfahren

Bewegungserfahrung vom Sitzen ins Stehen, um ein paralleles Bewegungsmuster zu erfahren

Ihre Füße stehen parallel auf dem Boden nebeneinander. Die Hände liegen auf beiden Knien. Stehen Sie nun vom Stuhl auf. Die Bewegung ist komplett gerade. Beachten Sie den Kraftaufwand, den Sie benötigen und beobachten Sie, dass Sie in diesem Bewegungsablauf nur mit mehr Muskelspannung anhalten können.

Bewegen Sie sich noch einmal gerade vom Sitzen zum Stehen und halten Sie die Bewegung unterwegs an.



Die eigene Bewegung erfahren 2

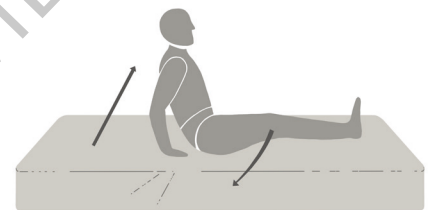
Bewegungserfahrung von der Rückenlage zum Sitzen, um den Kraftaufwand des parallelen Bewegungsmusters zu erfahren

Legen Sie sich ins Bett, die Beine sind ausgestreckt und die Arme liegen neben Ihrem Körper. Versuchen Sie auf direktem Weg gerade hoch zum Sitzen auf die Bettkante zu kommen.

Beachten Sie den Kraftaufwand, den Sie benötigen. Beachten Sie Ihre Atmung. Können Sie den Bewegungsablauf zwischendurch anhalten?

In einem spiralförmigen Bewegungsmuster bewegt sich Ihr Gewicht in viele Richtungen, zwischen den Körperteilen und auf beiden Seiten hin und her. Sie nutzen alle verfügbaren Bewegungsspielräume und das spiralförmige Design der Arme und Beine. So entsteht mehr Selbstkontrolle.

Sie können in der Bewegung anhalten und wenn erforderlich etwas anpassen. Es ist möglich, viele spiralförmige Bewegungsmuster auszuführen, wenn Sie Ihre Arme und Beine asymmetrisch einsetzen. Das bedeutet, die Art und Weise, wie wir unsere Arme und Beine einsetzen, legt die Grundlage für alle Bewegungsmuster.



Die eigene Bewegung erfahren 3

Bewegungserfahrung vom Sitzen ins Stehen, um den Kraftaufwand des spiralförmigen Bewegungsmusters zu erfahren

Stehen Sie vom Stuhl auf, stellen Sie Ihre Füße jetzt ein bisschen versetzt auf, die Hände sind wieder auf den Knien oder eine Hand ist auf einem Knie und die andere an einem anderen für Sie geeigneten Ort. Beachten Sie den Kraftaufwand, den Sie benötigen. Beachten Sie ebenfalls, dass Sie in der Bewegung kurz anhalten können. Sie benötigen mehr Platz.



Gerade Bewegungsmuster benötigen mehr Kraft, wenig Platz und Zeit!

Die eigene Bewegung erfahren 4

Bewegungserfahrung vom Liegen ins Sitzen, um den Kraftaufwand des spiralförmigen Bewegungsmusters zu erfahren

Legen Sie sich ins Bett und kommen Sie zum Sitzen auf die Bettkante. Bewegen Sie nun ein Körperteil nach dem anderen. Nutzen Sie ein aufgestelltes Bein, um sich von der Rückenlage in die Seitenlage zu bewegen.

Kommen Sie über die Seitenlage zum Sitzen, stützen Sie sich mit einem Ellenbogen und einer Hand ab und bewegen sich weiter zum Sitzen. Beobachten Sie den Kraftaufwand für diese Bewegung. Können Sie weiter atmen?

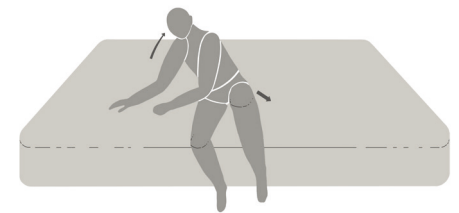
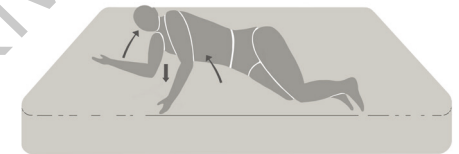
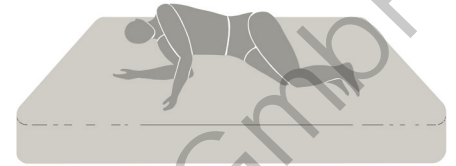
War es möglich den Bewegungsablauf anzuhalten?

Diesen Bewegungsablauf haben Sie schon einmal genutzt, um zum Sitzen auf die Bett- oder Sofakante zu kommen.

Werden beide Bewegungsarten, Haltungs- und Transportbewegungen, kombiniert und beide Bewegungsmuster, also parallele und spiralförmige Bewegungsmuster, eingesetzt, ist es leicht, im Gleichgewicht zu bleiben. Wenn infolge einer Erkrankung, eines Unfalls oder des Alters ein Teil der Bewegungsfähigkeiten verloren geht, können neue Bewegungsmöglichkeiten gefunden und dauerhaft genutzt werden.

Was können Sie tun?

- Setzen Sie sich auf die Bett- oder Sofakante und überprüfen Sie, wie sich Ihre Anstrengung reduziert, wenn Sie hinschauen, wohin Sie sich bewegen.
- Überprüfen Sie, wie sich die Kontrolle über den Bewegungsablauf verändert, wenn Sie ein Körperteil nach dem anderen bewegen.



- Stellen Sie sich vor Ihr Bett und überlegen Sie, welche Alternativen es geben kann, sich ins Bett zu bewegen. Können Sie vielleicht ins Bett krabbeln, so wie Sie es als Kind getan haben?

Die Bewegung erfahren mit Ihrer*m Angehörigen / Ihrem Kind

Stellen Sie sich, wenn möglich, mit Ihrem*r Angehörigen/Kind vor das Bett und beobachten Sie, was passiert.

Verändert Ihr*e Angehörige*r/Kind von selbst die Art und Weise, sich ins Bett zu bewegen?

Wenn Ihr*e Angehörige*r/Kind auf der Bettkante sitzt, lassen Sie ihn*sie*es dort hinschauen, wohin er*sie*es sich hinbewegt. Unterstützen Sie ihn*sie*es so, dass er*sie*es die Arme und Hände eingesetzt kann. Unterstützen Sie Ihr*e Angehörige*r/Kind so, dass er*sie*es ein Bein nach dem anderen ins Bett bewegen kann. Versuchen Sie gemeinsam, neue Wege zu finden, die Ihnen und Ihrer*m Angehörigen/Kind entsprechen.

Hilfsmittel:

- Fast alle Hilfsmittel sind statisch und unbeweglich. Wenn sie beweglich sind, dann meistens in eine Richtung.
- Denken Sie daran: Mit beugender oder streckender und drehender Bewegung ist es eher möglich, Höhen zu überwinden oder direkt vom Rollstuhl ins Bett zu kommen.
- Denken Sie daran, wenn Sie zum Beispiel Haltegriffe im Bad anbringen lassen, dass diese am besten dort installiert werden, wo sie die Bewegung unterstützen.



Erinnern Sie sich daran, dass Lösungen und Verbesserungen für Ihre Bewegungsabläufe individuell gefunden werden. Sprechen Sie miteinander und finden Sie einen Weg, der für Sie und Ihre*n Angehörige*n / Ihr Kind passt.

Welche Bedeutung haben Ihre Erfahrungen/Erkenntnisse für Ihre Gesundheit, die Fähigkeit, selbstständig zu bleiben und/oder neue Abläufe zu erlernen?

Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, beeinflusst auch den Verdauungsprozess. Je älter wir werden, umso weniger bewegen wir uns. Das kann verschiedene Ursachen haben.

Die Bewegung, die wir nutzen, führen wir häufig mit parallelen Mustern durch. Das Resultat kann sein, dass wir vermehrt Probleme mit der Verdauung haben.

Der Darm ist sehr lang. Erwachsene, die sich in eher geraden, parallelen Mustern bewegen, haben häufiger Verdauungsprobleme. Dies verschwindet meist, wenn wir uns durch ein spiralisches Bewegungsmuster, das heißt, die Körperteile nacheinander und in einer Drehung, bewegen. Dabei unterstützt die große Bauchmuskulatur durch diagonalen Druck von außen die Peristaltik (Bewegung des Darms).

Spiralige Bewegungsmuster halten die Körperspannung niedrig. Sie erlauben, die Kontrolle über die Bewegung zu behalten und den größten Teil der Bewegung selbst auszuführen.

Die Bewegung vom Liegen zum Sitzen in einem parallelen Bewegungsmuster führt dazu, dass Sie die Atmung anhalten. Das kann auch zu leichtem Schwindelgefühl führen.

Bei der Bewegung vom Liegen zum Sitzen mit einem spiralisches Bewegungsmuster ist es wiederum leichter zu atmen. Die Bewegung kann jederzeit angehalten werden, um sich auszuruhen.

Kinder nutzen für alle Bewegungen in der Bewegungsentwicklung Haltungs- und Transportbewegung. Je kleiner sie sind, desto häufiger nutzen sie spiralisches Bewegungsmuster.

Bieten wir diese an, können Kinder und Menschen aller

Altersstufen Bewegungsabläufe erlernen oder haben mehr Kontrolle über ihre Bewegung.
Parallele Bewegungsmuster ermöglichen es, zwei oder mehrere Körperteile auf einmal zu bewegen, zum Beispiel bei Schmerzen.

Aufgaben für den Alltag:

Überprüfen Sie:

Wann nutzen Sie parallele und wann spiralförmige Bewegungsmuster?

- Wenn Sie die Waschmaschine oder Spülmaschine ausräumen?
- Wenn Sie die Strümpfe und Schuhe an- oder ausziehen?
- Beim Einkaufen, wenn Sie etwas auf dem Regal in den Einkaufswagen legen?
- Wenn Sie sich bücken und wieder aufrichten?
- Beim Bügeln?
- Beim aus dem Auto aussteigen?



Bei all diesen Bewegungen können Sie beobachten, ob Ihr gesamter Körper sich mitbewegt – oder nur die Extremitäten.

Notizen

Hat Sie der Kurs oder dieses Kapitel auf Ideen gebracht?
Gibt es individuelle Bewegungsabläufe für Sie, die Sie gelernt haben?
Hier können Sie sie aufschreiben.

Copyright © 2022 KMLH GmbH
Leseprobe