

Inhalt

1	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	11
2	Allgemeine Tipps	14
2.1	So wenig heben wie möglich	14
2.2	Lasten mit aufgerichtetem, stabilisiertem Oberkörper heben und tragen	16
2.3	Zum Gewicht drehen	17
2.4	Lasten möglichst körpernah heben und tragen	18
2.5	Bekleidung	21
3	Rückenschule	22
3.1	Übungsvorschläge für die Körperhaltung	23
3.2	Übungsvorschläge für Gleichgewicht und Koordination	31
3.3	Übungsvorschläge zur Dehnung	36
3.4	Übungsvorschläge zur Entspannung	41
4	Techniken	44
4.1	Becken heben	44
4.2	Zur Seite drehen	47
4.2.1	Drehen mit stabilisiertem Rumpf	47
4.2.2	Drehen mit Rumpfdrehung	48
4.2.3	Dem Patienten ein Steckbecken geben	50
4.3	Im Bett zur Seite bewegen	51
4.3.1	Der Patient kann mithelfen	51
4.3.2	Der Patient kann nicht mithelfen	53

4.4	Im Bett Richtung Kopfende bewegen	56
4.4.1	Der Patient hilft mit den Beinen	56
4.4.2	Der Patient kann mit den Armen mithelfen	58
4.4.3	Patienten, die mit den Armen sehr gut mithelfen können	60
4.4.4	Der Patient kann nicht mithelfen, der Helfer ist alleine	61
4.4.5	Zwei Helfer unterstützen einen Patienten, der nicht mithelfen kann: »Dreiergriff«	64
4.5	Aufsetzen zum Querbettstz	67
4.5.1	Vorbereitung	67
4.5.2	Der Patient kann mithelfen	69
4.5.3	Der Patient kann nicht mithelfen	71
4.5.4	Hinlegen des Patienten	72
4.6	Aufstehen	73
4.6.1	Der Patient braucht wenig Hilfe	73
4.6.2	Der Patient kann Hüft- oder Kniegelenke nicht ausreichend beugen	75
4.6.3	Der Patient kann mit beiden Beinen Gewicht übernehmen ...	77
4.6.4	Der Patient kann sich mit den Händen an einem Haltegriff festhalten	79
4.6.5	Der Patient hilft wenig oder gar nicht mit	80
4.6.6	Der Patient ist größer als der Helfer	84
4.6.7	Der Patient drückt stark zu einer Seite	86
4.7	Hinsetzen des Patienten	86
4.8	Transfer	89
4.8.1	Der Patient steht gut auf einem Bein	89
4.8.2	Der Patient hilft wenig oder gar nicht mit	89

4.8.3	Der Patient drückt stark zu einer Seite	91
4.8.4	Demenzkranke	92
4.8.5	Die Knie des Patienten können nicht in Streckung gebracht werden, der Patient kann mit einem Arm mithelfen	93
4.8.6	Die Knie des Patienten können nicht in Streckung gebracht werden, der Patient kann nicht helfen	97
4.8.7	Der Patient wird von zwei Helfern gehoben	98
4.9	Transfer aus dem Bett	102
4.10	Transfer vom Rollstuhl/Stuhl ins Bett ...	104
4.10.1	Der Patient hilft wenig oder gar nicht mit	104
4.10.2	Der Patient kann mit den Armen sehr gut mithelfen	105
4.11	Zurückrutschen im Sessel	107
4.11.1	Der Patient hilft mit, wenn er vorbereitet wird	108
4.11.2	Der Patient braucht viel Hilfe ..	109
4.11.3	Der Patient kommt mit seinen Füßen nicht bis zum Boden	111
4.12	Führung beim Gehen	113
4.12.1	Besonderheiten beim Führen eines Schlaganfallpatienten	116
4.12.2	Besonderheiten beim Führen eines Parkinsonpatienten	117
4.12.3	Besonderheiten beim Führen eines Demenzkranken	118
4.12.4	Besonderheiten beim Führen von Patienten mit Arthrosen	119
4.13	Aufstehen vom Boden	120
4.13.1	Aufstehen über den Vierfüßlerstand-Kniestand	120

	4.13.2 Kniestand ist nicht möglich, aufstehen mit Abstützen	122
5	Lagerungen	123
	5.1 Rückenlage	123
	5.2 Seitenlage 90°	126
	5.3 Seitenlage 30°	128
6	Hilfsmittel	130
	6.1 Umsetz- und Hebehilfen	133
	6.2 Gehhilfsmittel	143
7	Kurzbeschreibungen der erwähnten Krankheitsbilder	154
	7.1 Schlaganfall	154
	7.2 Parkinson-Syndrom	155
	7.3 Arthrose	157
	7.4 Demenz	157
	7.5 Multiple Sklerose	158
	7.6 Querschnittslähmung	159
	Literatur	160
	Stichwortverzeichnis	161