

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	---

Teil I Die Grundlagen

1. Das Problem Rückenschmerz	13
1.1 Rückenschmerzen-eine moderne Epidemie	13
1.2 Rückenerkrankungen beim Pflegepersonal	14
1.3 Berufskrankheit Rücken	15
2. Bisherige Lösungsversuche	17
2.1 Beispiele ungünstiger Arbeitstechniken	17
2.1.1 Tragen eines Patienten zu Dritt	17
2.1.2 Hochziehen unter den Achseln	17
2.1.3 Unterfassen mit den Händen	17
2.1.4 Kopf an Kopf den Patienten hochziehen	18
2.1.5 Rollstuhltransfer mit vorgeneigtem Rumpf	18
2.1.6 Hochheben eines Patienten vom Boden	18
2.1.7 Hochziehen eines Patienten in einen Stuhl (unter den Achseln)	19
2.2 Die Rückenschule	19
2.3 Synthese von Wissenschaft und Praxis: Der Workshop	20
2.4 Besonderheiten des Hebens und Tragens in der Krankenpflege	20
3. Anatomie und Krankheiten der Wirbelsäule	23
3.1 Form und Aufbau der Wirbelsäule	23
3.2 Die Bewegungssegmente und Bandscheiben	23
3.3 Bandscheibenvorfall	25
3.4 Häufige Erkrankungen der Wirbelsäule	26
3.4.1 Arthrosen der Wirbelgelenke	26
3.4.2 Instabilität	26
3.4.3 Wirbelgleiten	26
3.4.4 Blockierungen/Funktionsstörungen	27
3.4.5 Bänderschmerzen	27
3.4.6 Unspezifische Rückenschmerzen	27
4. Was man über Biomechanik wissen muss	29
4.1 Faktoren für die Rückenbelastung	29
4.1.1 Bandscheibendruck und Körperposition	29
4.1.2 Auswirkungen von Druck auf die Bandscheiben	30

4.1.3	Schützende Faktoren	30
4.1.4	Die Wirkung von Verdrehungen	31
4.1.5	Der Nußknacker-Effekt	31
4.2.	Hebel und Hebelgesetze	31
4.3	Der Schwerpunkt	33
4.4.	Heben aus den Knien und Heben aus dem Rücken	34
4.5	Biomechanische Untersuchungen	34
5.	Präventionsprogramm «Rückengerechter Patiententransfer in der Kranken- und Altenpflege» – Ein Ergonomisches Training	37
5.1	Ergonomie	37
5.2	Die Arbeit selbst gestalten - eigene Kompetenz und Gesundheit	37
5.3	Die Prinzipien des Präventionsprogramms	38
6.	Basistechniken	41
6.1	Ziehen - nicht Heben	41
6.2	Ziehen durch Gewichtsverlagerung	41
6.2.1	Die vier Methoden des Tauziehens	41
6.2.2	Richtige Gewichtsverlagerung	43
6.2.3	Trockenübungen	44
6.3	Standwaage	45
6.4	Seitliche Gewichtsverlagerung	46
6.5	Kanten/Schinkengang	46
6.6	Richtiges Gleiten	47
6.6.1	Gleiten durch Reduktion der Reibung	47
6.6.2	Die richtige Gleitlage	48
6.7	Kofferträgertechnik – richtiges Knieheben	48
6.8	Hände «verlängern» am Beispiel von Stecklaken	49

Teil II Die Praxis

7.	Patienten im Bett bewegen	53
7.1	Patienten zum Kopfende ziehen	53
7.1.1	Was kann der Patient selbst tun?	53
7.1.2	Patienten zum Kopfende bewegen bei weitgehender Immobilität	55
7.1.3	Hochziehen eines Patienten im Bett zu Zweit	56
7.1.4	Hochziehen eines Patienten zu Zweit mit einem Stecklaken	57
7.2	Das Kopfteil hochstellen/Aufrichten	58
7.2.1	Was kann der Patient selbst tun?	58
7.2.2	Das Kopfteil hochstellen	59
7.3	Patienten seitlich im Bett bewegen	60
7.3.1	Seitliches Bewegen des Patienten im Bett mit einem Stecklaken	60
7.3.2	Seitliches Bewegen eines Patienten im Bett mit zwei Stecklaken und zwei Pflegekräften ..	62
7.4	Patienten drehen	62
7.4.1	Drehen eines hilflosen Patienten auf die Seite	62
7.4.2	Drehen eines Patienten auf die Seite bei Unverträglichkeit der Rumpftorsion	63

7.4.3	Drehen eines auf der Seite liegenden Patienten auf den Rücken	63
7.4.4	«Biskuitrollen-Technik»	64
7.5	Töpfen	66
7.5.1	Was kann der Patient selbst tun?	66
7.5.2	Setzen eines immobilten Patienten auf ein Steckbecken	66
8.	Patienten aus dem Bett bewegen	69
8.1	Bett und Trage	69
8.1.1.	Was kann der Patient selbst tun?	69
8.1.2	Transfer vom Bett auf die Trage ohne Mithilfe des Patienten	69
8.1.3	Transfer vom Bett auf die Trage bei Unverträglichkeit von Rumpf- oder Wirbelsäulenverbiegung	70
8.1.4	Bewegen eines schweren Patienten mit zwei Pflegekräften vom Bett auf die Trage	71
8.2	Transfer von der Trage auf das Bett	71
8.2.1	Was kann der Patient selbst tun?	71
8.2.2	Transfer von der Trage auf das Bett mit Hilfe eines Lakens	72
8.3	Transfer von dem Bett in den Rollstuhl	73
8.3.1	Was kann der Patient selbst tun?	73
8.3.2	Aufrichten des Patienten an der Bettkante mit Hilfe	74
8.3.3	Das Heranrücken an die Bettkante mit Schinkengang	75
8.3.4	Bewegen eines Patienten vom Bett in den Rollstuhl mit einem Stecklaken	75
8.4	Transfer vom Rollstuhl in das Bett	78
8.4.1	Was kann der Patient selbst tun?	78
8.4.2	Unterstützter Transfer vom Rollstuhl in das Bett mit einem Stecklaken	78
8.4.3	Transfer von der Bettkante in das Bett	79
9.	Patienten von einer Trage in einen Funktionsbereich bewegen	81
10.	Patienten aus einem Stuhl bewegen	83
10.1	Einen Patienten aus einem Stuhl aufrichten	83
10.1.1	Was kann der Patient selbst tun?	83
10.1.2	Aufstehen aus einem Stuhl mit Stecklakenhilfe	84
10.1.3	Aufrichten eines Patienten mit einem Stecklaken und zwei Pflegekräften	84
10.2	Aufrichten aus einem Stuhl zur Reinigung des Gesäßes	85
10.2.1	Technik für Patienten mit größeren Stehproblemen	85
10.2.2	Aufrichten des Patienten mit einem Bettaufrichtebügel	86
10.2.3	Aufrichten des Patienten zur Reinigung des Gesäßes	86
10.3	Einen Patienten von der hinteren in die vordere Sitzposition bewegen und zurück	87
10.3.1	Was kann der Patient selbst tun?	87
10.3.2	Bewegen eines Patienten im Stuhl mit einem Stecklaken	87
10.3.3	Passives Zurücksetzen eines Patienten mit Stecklaken	88
10.4	Einen Patienten von einem Rollstuhl in einen Stuhl/Toilettenstuhl bewegen	89
11.	Ein Patient ist auf den Boden gefallen	91
11.1	Alarmplan	91
11.2	Was kann der Patient selbst tun?	92
11.3	Lifter	93

11.4	Einen Patienten aus enger Umgebung befreien	93
11.5	Transfer eines auf den Boden gefallenen Patienten in das Bett	95
11.6	Schneller Transfer vom Boden auf die Trage	96
11.7	Schonender Transfer vom Boden auf die Trage	97
11.8	Anheben der Trage	99
12.	Bewegen von Gegenständen auf der Station	101
12.1	Richtiges Heben aus den Knien	101
12.2	Bewegen durch Reibungsreduktion	101
12.3	Körpernahes Heben	102
13.	Unnötige Belastungen reduzieren	103
13.1	Höhenverstellung benutzen, auch bei Tätigkeiten ohne Heben	103
13.2	Empfehlenswerte Berufskleidung und Schuhe	103
13.3	Mieder und Backsupports	104
13.4	Die kleine Checkliste für die Station	105
13.4.1	Ergonomische Hilfen	105
13.4.2	Überprüfen der Ausstattung	106
13.4.3	Tipps zur Arbeitsorganisation	106
14.	Ausgleichsgymnastik	107
14.1	Dehnungsübungen	107
14.1.1	Dehnung der Wadenmuskulatur	107
14.1.2	Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur	107
14.1.3	Dehnung der Hüftbeuger	108
14.1.4	Dehnung der Rückenmuskulatur	108
14.1.5	Dehnung der Brustmuskeln	109
14.1.6	Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskeln	109
14.2	Kräftigungsübungen	110
14.2.1	Kräftigung der Kniestrecker	110
14.2.2	Kräftigung der Gesäßmuskeln	110
14.2.3	Kräftigung der Rückenmuskeln	111
14.2.4	Kräftigung der Bauchmuskeln	111
14.2.5	Kräftigung der Außendreher der Schulter und der Muskeln zwischen den Schulterblättern	112
14.2.6	Kräftigung der seitlichen Rückenmuskeln	112
14.3	Tai Chi und Qigong für eine gute Gewichtsverlagerung	112
15.	Lebensstiländerungen	115
16.	Literatur	117