Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia
Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band: 35 (1999)
Heft: 11

Artikel: Einführung in die Funktionale Integration nach Feldenkrais (Teil 2)
Autor: Kläy, Barbara / Mühlemann, Barbara / Tschannen, Karin / Giger Bleiker, Judith / Radlinger, Lorenz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929410

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PRAXIS

Einführung in die Funktionale Integration nach Feldenkrais (Teil 2)

Barbara Kläy, Barbara Mühlemann, Karin Tschannen, Physiotherapeutinnen, Bern
Judith Giger Bleiker, Physiotherapeutin und Feldenkraislehrerin, Laupen (Referentin)
Lorenz Radlinger, Sportwissenschaftler, Münchenbuchsee (Referent)

Im Theorieteil unserer Diplomarbeit setzten wir uns mit Aspekten der Funktionalen Integration, der Einzelbehandlung der Feldenkrais-Methode, sowie mit dem Lernprozesses auseinander (1. Teil des Artikels). Für den praktischen Teil haben wir während zweier Monate zwei Probandinnen, die beide eine neurologische Diagnose haben, in ihren Lektionen in Funktionaler Integration begleitet. Uns interessierte, wie sie auf die Feldenkraislektionen reagieren und wie sie selber das Erlebte schildern würden. In diesem Artikel stellen wir eine der Probandinnen vor, beschreiben einen Behandlungsverlauf und legen die Auswertungen unserer Untersuchung dar.

Vorstellen der Probandin

Anna* erlitt 1989 ein Schädelhirntrauma und hat seither eine linksbetonte Hemiplegie. Sie lebt in einem Wohnheim und hat eine Teilzeitstelle als Sekretärin. Sie ist auf einen mechanischen Rollstuhl angewiesen. Mit einem Vierpunktestock und Unterstützung durch eine Hilfsperson konnte sie zu Beginn der Behandlungssequenz kurze Strecken zu Fuss gehen. Alltägliche Verrichtungen bewältigt sie grösstenteils ohne fremde Hilfe.
Die Zusammenarbeit mit Anna war für uns besonders interessant, da sie die Feldenkraismethode nicht kannte.

Vorgehensweise

Im Rahmen unserer Diplomarbeit begleiteten wir Anna in sechs Feldenkraislektionen, die jeweils ungefähr eine Stunde dauerten. Wir zeichneten alle Sitzungen mit einer Videokamera auf und fotografierten einzelne Sequenzen. Die Probandin füllte vor und nach den Behandlungen einen Fragebogen zu ihrem momentanen Befinden aus. Während einer der sechs Lektionen führten wir eine exemplarische EMG-Messung durch.

Exemplarischer Behandlungsverlauf

- Die Feldenkraislehrerin leitete die Lektion immer mit einem Gespräch ein.
- Während der Unterhaltungen äusserte die Probandin unter anderem den «Wunsch», das heisst ihr Anliegen für die folgende Behandlung.
- Daraus ergaben sich die Ziele, die im nachfolgenden Text unter «Thema» formuliert sind.
- Unter «Vergleichsbewegungen» sind die Funktionen aufgelistet, die die Feldenkraislehrerin vor und nach der Lektion beobachtete, um die Veränderungen durch die Behandlung zu objektivieren und sie der Schülerin bewusst zu machen.
- Im «Ablauf der Lektion» umreissen wir kurz den Verlauf der Lektion.
- Abschliessend fand nochmals ein Gespräch statt, woraus wir einige Aussagen der Probandin entnahmen. Sie werden unter «Kommentar der Schülerin zur Lektion» zusammengefasst.

Die Lektion

Wunsch
- Das Gehen erleichtern.
- Sich entspannen, denn sie fühlt sich heute etwas müde.

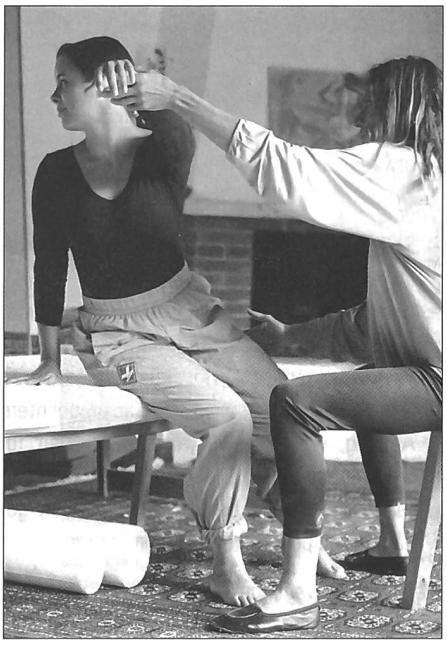
Thema
- Spüren, wie das Körpergewicht an die Unterlage abgegeben werden kann.
- Unnötige Muskelspannung nach einer Aktivität erkennen und bewusst reduzieren.
- «Öffnen der Rippen»: Der Brustkorb wird weit und erlaubt dadurch eine ausgedehntere Atmung, was eine vergrösserte Freiheit für jegliche Bewegung und Aktivität zur Folge hat. Die Drehung wird benutzt, um die oben genannten Aspekte zu entwickeln.

Vergleichsbewegungen
- Im Sitzen und im Stand über die Schultern nach hinten schauen.
- Die Aufrichtung im Sitzen.

Ablauf der Lektion

Bei den Vergleichsbewegungen lenkt die Feldenkraislehrerin die Wahrnehmung von Anna darauf, wie sie bei der Drehung im Sitzen und im Stand das Gewicht verlagert. Wenn sie über die rechte Schulter schaut, verlagert sie ihr Gewicht zur linken Seite. Beim Drehen nach links belastet sie die rechte Seite mehr. Dadurch entsteht eine widerlagerte Bewegung von Becken und Schultergürtel, wodurch die Bewegung vorzeitig eingeschränkt wird.
Anna legt sich auf den Rücken. Danach fordert die Lehrerin sie auf, sich auf eine Seite zu drehen. Die Schülerin wählt spontan die rechte. In dieser Ausgangsstellung beginnt die Lehrerin, Ursprung und Ansatz von Rumpfmuskulatur einander anzunähern. Damit vermindert sich deren parasitäre Spannung. Dadurch können die Rippen weit werden, und die Atmung wird freier. Durch Zug und Druck an Arm und Schultergürtel sowie am Becken und Bein stimuliert die Lehrerin die Rumpfrotation und klärt so das Zusammenspiel der Körperabschnitte während der Bewegung. Danach dreht sich Anna zurück auf den Rücken, um Unterschiede zwischen den beiden Körperhälften wahrzunehmen. In dieser Lektion lässt die Feldenkraislehrerin die Behandlung in der linken Seitenlage weg und gleicht durch Rotationen nach links und rechts in Rückenlage die beiden Körperhälften aus. Abschliessend werden die Drehbewegungen in den Sitz und Stand integriert. Bei den Vergleichsbewegungen von Anna sehen wir, dass jetzt beim «Über-die-Schulter-Schauen» eine weiterlaufende, harmonische Drehung stattfindet. Sie verlagert das Gewicht zur Drehseite.

* Der Name der Probandin wurde geändert.



Drehen im Sitzen

Kommentar der Schülerin zur Lektion

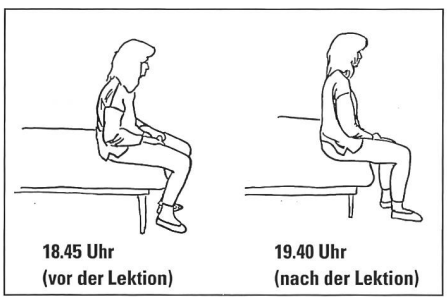
«Ich kann mich ohne grosse Anstrengung auf der Liege drehen. Es ist schön, dass ich im Sitzen und im Stand die Freiheit habe, nach oben und unten zu schauen und nach hinten zu drehen.»

Auswertung des Fragebogens

Anna füllte vor und nach jeder Lektion einen von uns gestalteten Fragebogen zu ihrem Befinden aus. Dabei war es wichtig, dass sich die Probandin nicht mit anderen Personen verglich, sondern ihre momentane Verfassung am persönlichen Optimum mass. Um ihr Befinden objektivieren zu können, verwendeten wir die 100-Punkte-Skala. Damit war es uns möglich, die Werte vor und nach der Lektion zu vergleichen und in Diagrammen darzustellen.

Auswertung der Parameter

Vor und nach jeder Lektion liessen wir die Probandin spontan eine Referenzbewegung ausführen. Diese hielten wir bildlich fest, um sie miteinander vergleichen zu können (z. B. die Aufrichtung im Sitzen):

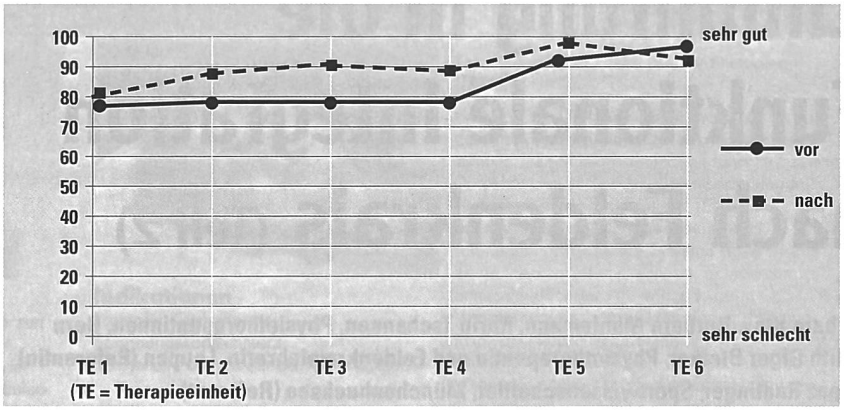


Aufrichtung im Sitzen

Einige Beispiele:

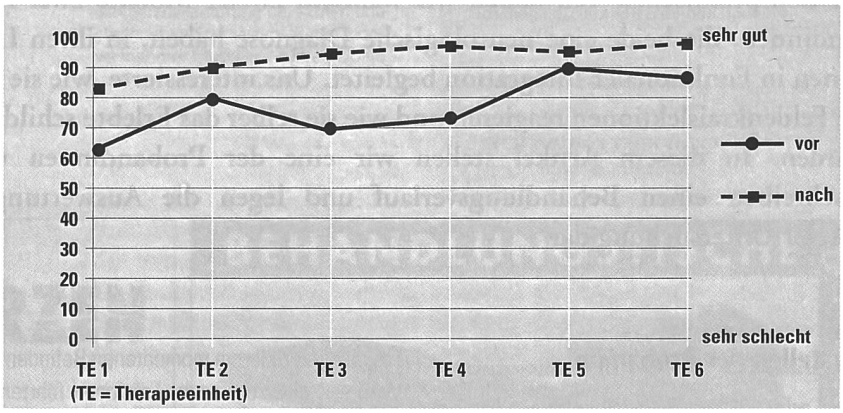
1. Wie fühlen sie sich im Moment vor respektive nach der Lektion in bezug auf:

a) Allgemeinbefinden



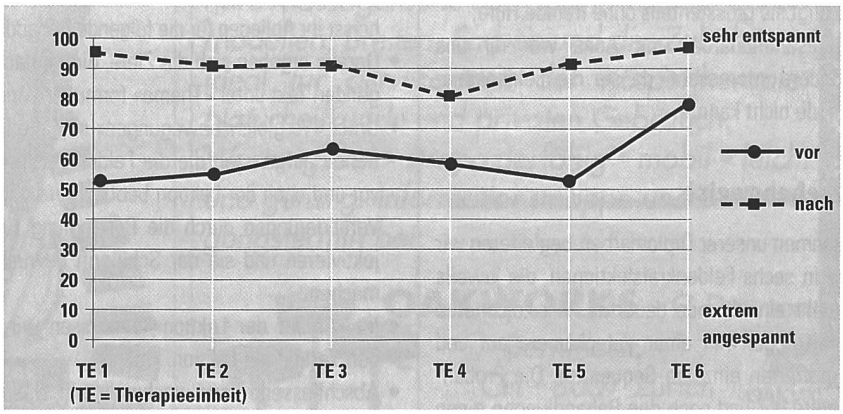
Anna beurteilte ihr Allgemeinbefinden nach der Lektion statistisch signifikant (p=0,046) als besser als vor der Lektion. Bei der sechsten Behandlung setzte sie die Markierung fast beim Maximum von dem, was sie als ihr optimales Befinden einstufte.

b) Freiheit in der Bewegung



Auch hier empfand Anna die Bewegungsfreiheit nach der Lektion statistisch signifikant (p=0,025) als besser als vor der Lektion. Nach der Lektion bezeichnete sie ihre Bewegungsfreiheit immer als nahezu maximal. Ausserdem ist eine steigende Tendenz über sechs Wochen zu beobachten.

c) Körperwahrnehmung: entspannt – angespannt



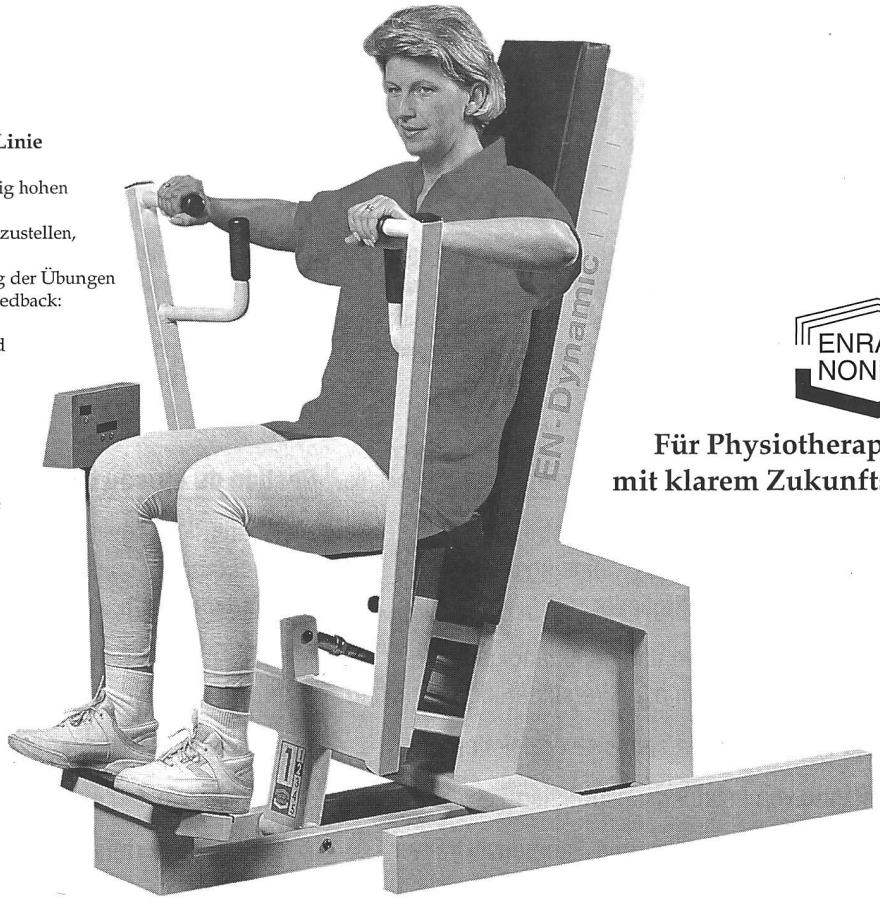
Nach der Lektion fühlte sich Anna jedes Mal statistisch signifikant (p=0,028) entspannter als vor der Lektion.

EN-Dynamic: die Trainingsgeräte-Linie mit pneumatischem Widerstand

- verhindern die Entstehung von unnötig hohen Druckkräften in den Gelenken
- sind leicht zu bedienen und genau einzustellen, auch aus der Sitzposition
- sind geräuscharm bei der Ausführung der Übungen
- bieten dem Benutzer ein deutliches Feedback:
  - die Kraft wird digital angezeigt
  - die Anzahl der Wiederholungen wird automatisch gezählt
- haben ein modernes Design und sind platzsparend

EN-Track: das computergestützte System für die Erstellung individueller Trainingsprogramme

- Sie definieren für Ihren Patienten das Trainingsprogramm am Computer und laden die Trainingswerte auf eine Chipkarte
- Die Chipkarte stellt die Geräte auf diese individuellen Trainigswerte ein
- Ihr Patient absolviert dadurch ein kontrolliertes Training, auch ohne Ihre ständige Begleitung
- Die Resultate werden nach erfolgtem Training auf die Chipkarte zurückgespeichert
- Durch Protokollierung auf dem PC ist damit eine einfache Trainings- und Erfolgskontrolle sowohl für Patient, Therapeut und Versicherung sichergestellt

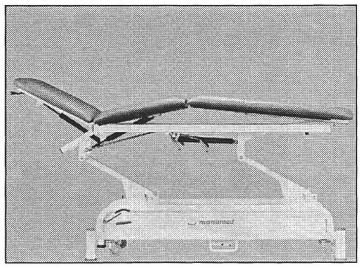


ENRAF NONIUS

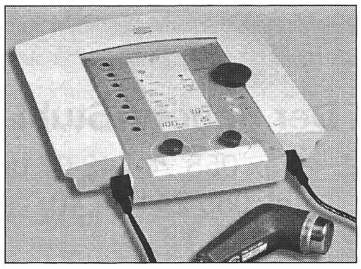
Für Physiotherapeuten mit klarem Zukunftskurs.

Legen Sie Gewicht auf eine gesunde Expansion Ihrer Physiotherapie-Praxis?

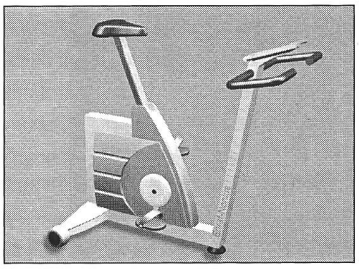
Die Zukunft der Physiotherapie gehört der medizinischen Trainingstherapie. Sie erhält neben der traditionellen manuellen und Elektrotherapie mehr Gewicht und wird künftig in jeder Praxis einen umsatzwirksamen, nicht mehr wegzudenkenden Platz einnehmen. ENRAF NONIUS erkannte diesen Trend und entwickelte ein neuartiges Konzept, das jedem Physiotherapeuten erlaubt, aufgrund seiner individuellen Bedürfnisse und Zukunftsorientierung medizinische Trainingstherapie wirksam einzusetzen:



MANUMED. Liege auf den ersten Blick. Die Manumed-Collection, das Liegenprogramm mit vielen Liebhabern: Viele Modelle, viele attraktive Farben, viele Optionen für Ihre individuelle Ausführung.



Das Aussehen Ihrer Geräte ist ein Teil Ihres Images. Darum legt ENRAF NONIUS grossen Wert auf gekonntes Styling seiner neuen mobilen Serie. 5 Geräte – Ultraschall, Reizstrom oder Kombination, Akku/Netz-Betrieb.



EN-Cycle: die gesündeste Art, an Ort zu treten. Modernes programmgesteuertes Ergometer für Herz-Kreislauf-Training und Rehabilitation. Wahlweise drehzahlabhängige/-unabhängige Belastung bis 500 Watt.

ENRAF NONIUS ist ein nicht wegzudenkender Partner in der Physiotherapie, ganz besonders auch in folgenden Bereichen:
• Ultraschall- und Elektrotherapie • Hochfrequenztherapie • Thermotherapie • Trainingstherapie • Massage- und Behandlungsliegen •

Verlangen Sie detaillierte Unterlagen über das Gesamtprogramm bei Ihrem ENRAF NONIUS Fachspezialisten:
MTR Medizin/Therapie/Rehab, Roosstrasse 23, 8832 Wollerau, Tel. 01 787 39 40, Fax 01 787 39 41
Jardin Medizintechnik AG, Feldmattstrasse 10, 6032 Emmen, Tel. 041 260 11 80, Fax 041 260 11 89
Comprys SA, casella postale 498, 6612 Ascona, Tel. 091 791 02 91, Fax 091 791 04 71 (Tessin)
Concept Service Sàrl., Electronique Medicale, 1226 Thônex, Tél. 022 348 52 92

oder direkt beim Generalimporteur für die Schweiz:
Medicare AG, Mutschellenstrasse 115, 8038 Zürich, Tel. 01 482 482 6, Fax 01 482 74 88, E-mail: medicareAG@compuserve.com

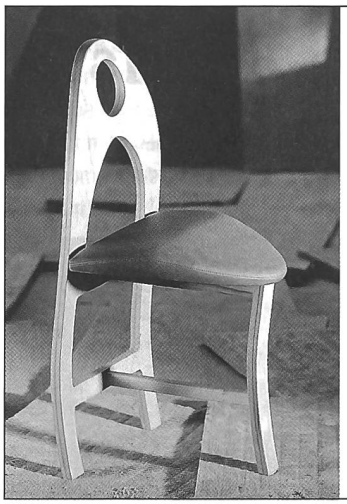
NEUTRASS
VERSICHERUNGS-PARTNER AG

Führung des SPV-Versicherungssekretariats

- Erstellung, Ausbau, Beratung und Betreuung des SPV-Versicherungskonzeptes – eine kostenlose Dienstleistung für SPV-Mitglieder
- Ausführung von neutralen und unabhängigen Versicherungsanalysen in allen Versicherungsbereichen
- Erstellung von Prämien-/Leistungsvergleichen
- Durchsetzung von Leistungsansprüchen
- Verwaltung von Portefeuilles und Rahmenverträgen
- *Ihre direkte Telefonnummer:* ***041 - 799 80 50***
  Büro Graubünden/Rheintal: ***081 - 284 80 89***

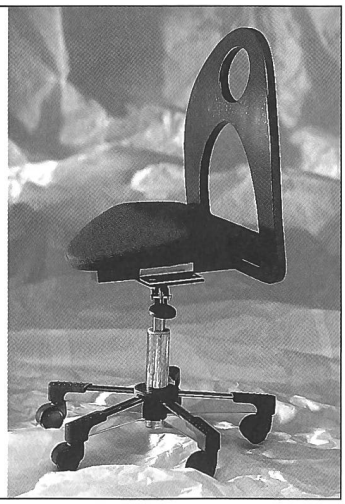
Gestion du bureau des assurances FSP

- Constitution, développement, assistance et conseils concernant le concept d'assurance FSP, des prestations gratuites pour les membres de la FSP
- Réalisation d'analyses neutres et indépendantes dans tous les domaines d'assurance
- Etablissement de comparaisons primes/prestations
- Surveillance de l'exécution des droits aux prestations
- Gestion de portefeuilles et de contrats-cadre
- *Bureau régional pour la Suisse romande:* ***022 - 367 80 25***
  Fax: ***022 - 367 80 28***



Hier finden Sie Ihre Mitte!

Der Schöpf-Stuhl
Tel. + Fax 055 244 42 07 und
Tel. 055 244 44 40



»Bewegung ist so wichtig wie das tägliche Brot.«

THERA-fit Bewegungstrainer mit und ohne Motor für Senioren und Gehbehinderte werden empfohlen bei:
Herz-/Kreislaufproblemen, Rheuma, Arthrose, MS, Paraplegie, Hemiplegie und allen Bewegungsmangelerscheinungen.

Jetzt gleich haben Sie die Möglichkeit etwas für Ihre Gesundheit zu tun.
Senden Sie den Coupon an Ihren medica-Partnerhändler. Sie erhalten kostenloses Informationsmaterial.

Denn bewegen heißt gesund bleiben!

THERA-fit
BEWEGUNGSTRAINER

Degonda-Rehab SA, Rond-Point 8-CP 458, 1001 Lausanne
Reha Med AG, Spalenring 22, 4055 Basel
Hermap AG, Neuhaltenstr. 1, 6030 Ebikon
Neolab SA, Zona Industriale Pobia, 6883 Novazzano
Jardin Medizintechnik AG, Feldmattstr. 10, 6032 Emmen

Vorname
Name
Strasse
Plz/Ort

GRATIS-INFO:

THERA-Bewegungstrainer by medica Medizintechnik GmbH
PHYSIO

Sie sitzt nach der Lektion eindeutig aufrechter als vor der Lektion. Diese Bilder zeigen die spontane Sitzhaltung. Die Probandin wurde weder aufgefordert, gerade zu sitzen, noch hat sie zum Zeitpunkt der Aufnahmen jemand berührt.

Spontane Bemerkungen der Probandin während oder nach den Lektionen

Die Aussagen von Anna während, vor und nach den Lektionen sagen mehr über den Erfolg der Behandlung aus, als wir selber in Worte fassen könnten:

«Ich habe gelernt, mir Zeit zu nehmen und auf meinen Körper zu hören. Ich habe gemerkt, dass ich ein Mensch bin mit allen Körperteilen, Armen und Beinen. Das gibt mir Sicherheit.»

*

«Ich besinne mich viel besser auf meinen eigenen Körper. Ich habe mehr Mut bekommen, selber zu probieren und will lernen, was mir gut tut. Früher bin ich mir manchmal entmündigt vorgekommen.»

*

«Ich habe wieder viel mehr Gefühl in den Hüften bekommen. Besonders die linke, sie ist wieder erwacht. Andere Therapeuten haben gesagt, ich solle die Hüfte bewegen, aber ich wusste nicht wie. Jetzt, auf der Liege, spüre ich, ich habe zwei Hüften.»

*

«Das ist ja unglaublich! Ich dachte immer, ich sei ein Stück Fleisch, das da sitzt. Jetzt habe ich gemerkt, dass ich noch Beweglichkeit besitze. Es ist erstaunlich, welche Fortschritte ich sieben Jahre nach dem Unfall noch mache.»

Zusammenfassung

Während zweier Monate haben wir die Feldenkraislektionen zweier Probandinnen begleitet, um ihre Reaktionen auf die Funktionale Integration zu studieren. In diesem Artikel stellten wir die Resultate der Probandin Anna vor, die 1989 ein SHT erlitten hat. Sie füllte vor und nach jeder der sechs Lektionen einen Fragebogen zu ihrem Befinden aus. Es stellte sich heraus, dass sich die Probandin sowohl im «Allgemeinbefinden» als auch in der «Freiheit in der Bewegung» nach den Lektionen immer besser fühlte als vorher. Sie nahm ihren Körper als «angenehmer», «entspannter», «leichter» und «symmetrischer» wahr. Die Fotos, die wir von der sitzenden Probandin nach der Lektion machten, zeigen alle eine aufrechtere und mühelosere Haltung als vor der Lektion. Die Probandin äusserte sich spontan zu den Lektionen, dass sie neben dem verbesserten Bewegungsgefühl und dem sichereren Gang auch mehr Mut und Selbstvertrauen im Alltag habe. Eine exemplarische EMG-Messung an den Mm. bicepites brachii liess uns zum Schluss kommen, dass die Probandin aufgebaute Spannung nach der Feldenkraislektion besser abbauen konnte als vor der Lektion.
Beim Beurteilen der Parameter stellten wir fest, dass die Inspektion eine geeignete Form zum Erkennen von Veränderungen in Bewegungsabläufen ist. Mit Hilfe von Fotos und Videosequenzen können die Veränderungen festgehalten werden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Lektionen für die Probandinnen und für uns ein Erfolg waren. Auch bei der zweiten Probandin erwies sich die Behandlung in allen Bereichen als ebenso positiv wie bei Anna. Neben den Fortschritten im funktionellen Bereich gewannen sie beide an Mut und Selbstvertrauen. Anna wollte die neue Erfahrung mit ihren positiven Auswirkungen nicht missen und besucht seither regelmässig Feldenkraislektionen. Sie lebt seit einem Jahr selbständig in einer eigenen Wohnung.

Schlussdiskussion

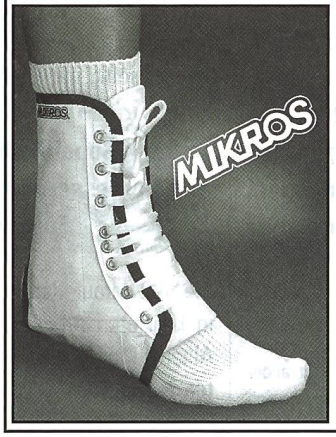
Die intensive Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode hat uns nicht nur eine Lernmethode näher gebracht, sondern uns ein neues Menschenbild vermittelt. Die Feldenkraismethode ist mehr als eine weitere Behandlungsform. Hinter ihr verbirgt sich eine eigene Weltanschauung. Wir denken, dass der Besuch einiger Feldenkraislektionen, sei es in «Bewusstheit durch Bewegung» oder in «Funktionaler Integration», nicht ausreicht, um jemandem eine Feldenkraislektion zu geben. Auch das Studium der gesamten Literatur über die Feldenkraismethode führt nicht zwingend zum Verständnis des Wesentlichen. Es braucht viel Selbsterfahrung, bis man in der Lage ist, das Erfahrene auch umzusetzen und weiterzugeben.
Die Methode gibt viele Anregungen, die auch in der Physiotherapie verwirklicht werden können. Die Art und Weise der Berührung ist ein Beispiel dafür. Im Physiotherapiealltag berühren wir täglich unzählige Menschen. Oft wird aber zu wenig darauf geachtet, wie und wo die Patienten berührt werden.

Man sollte sich auch mehr Gedanken über das Werten der Patienten und ihrer Bewegungsverhalten machen. Das «Richtig-Falsch-Denken» vieler Physiotherapeuten kommt möglicherweise daher, dass sie sich selber nach den fixen Schemen verhalten, die sie gelernt haben und den Patienten vermitteln. Solche Schemen lassen häufig nur einen Weg offen, nämlich den «richtigen», und lassen dem Patienten keinen Raum, Selbstverantwortung zu übernehmen und sich individuell zu entwickeln.
Während der Auseinandersetzung mit dem Diplomarbeitsthema wurde uns immer bewusster, wie wichtig es ist, sich nicht nur auf den Körperabschnitt des Patienten zu fixieren, der Symptome aufweist, sondern die Person als Ganzes im Zusammenhang mit ihrer Umwelt zu sehen.

ANZEIGEN

Bitte
berücksichtigen
Sie beim Einkauf unsere
Inserenten.

MIKROS-Fussgelenkstützen



- schützen wirksam vor Gelenkverletzungen
- erhöhen die Stabilität des Fusses
- ersetzen tapen und bandagieren
- sind erprobt und bewährt

medExim
Sportmedizin & Rehabilitation
Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel. 032 645 22 37
Fax 032 645 27 08