Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 85 (2014)

Heft: 1: Spätfolgen : wenn das Schicksal sich immer wieder meldet

Artikel: Eine ungewohnte, aber effiziente Methode : Pflege am Boden : auf die Beine kommen wie früher als Kind, das hilft nach Schlaganfall

Autor: Weiss, Claudia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804007

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: 23.11.2025

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

Eine ungewohnte, aber effiziente Methode: Pflege am Boden

Auf die Beine kommen wie früher als Kind, das hilft nach Schlaganfall

Wer vom Boden aufsteht wie ein Kleinkind, trainiert die Bewegungsabläufe und das Gleichgewicht. Dieser Effekt wird neuerdings in der Pflege von Schlaganfallpatienten genutzt: Matratze und Rost liegen dort auf dem Boden.

Von Claudia Weiss

Die 47-jährige Carla Solari (Name geändert) schaut ein bisschen skeptisch, als Kinästhetiktrainerin Cilly Valär eine dünne blaue Matte vor ihr Spitalbett legt (Kinästhetik ist die Lehre von der Bewegungsempfindung). «Darauf soll ich von jetzt an schlafen?», fragt sie erstaunt. Cilly Valär lacht. «Nein, das wäre dann doch zu hart. Mit dieser Matratze testen wir vorerst nur, ob Sie sich diese Methode überhaupt vorstellen können.» Solari hat einen Schlaganfall erlitten und ist seither linksseitig gelähmt. Seit drei Tagen weilt sie in der St. Galler Rehabilitationsklinik Valens. Die zartgliedrige Patientin schiebt sich die langen dunklen Haare über die Schulter zurück, rückt die Brille gerade und betrachtet die Matratze nachdenklich.

Die Methode, die ihr Cilly Valär zeigen will, ist einfach, aber effektiv: Bisweilen werden in der Klinik Valens die Matratzen mit dem Rost direkt auf den Boden gelegt und die Patientinnen und Patienten dort gepflegt. Eine überraschende Idee, welche die Pflegeexpertin Susanne Suter-Riederer und die Kinästhetiktrainerin Cilly Valär in den 90er Jahren hatten, als sie häufig unruhige Patienten pflegten: «Um Stürze zu vermeiden und die Situation zu beruhigen, legten wir sie auf den Boden, statt sie mit Gurten oder Gittern im Bett zu sichern», erzählt Suter-Riederer, die inzwischen als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) arbeitet. «Dabei gewannen wir den Eindruck, dass diese Menschen nicht nur ruhiger, sondern auch beweglicher und sicherer im Gehen wurden. Sie profitierten sichtbar punkto Gleichgewicht und Wahrnehmungsfähigkeit.»

Beim Aufstehen vom Boden laufen die Bewegungsmuster anders ab als aus dem Bett.

Studie bestätigt die Annahme

Diesen Eindruck bestätigte dieses Jahr eine gross angelegte Nationalfondsstudie. Durchgeführt wurde sie vom Institut für Pflege der ZHAW und den Kliniken Valens mit 140 Patientinnen und Patienten mit Schlaganfall oder Multipler Sklerose. Die Resultate sind deutlich: Die Gruppe jener, die auf dem Boden betreut wurden, zeigte bessere motorische Fähigkeiten als die Vergleichsgruppe im Bett. Die Untersuchten konnten nicht nur sicherer gehen, sondern allgemein Alltagssituationen selbständiger bewältigen. Die Wirkung hielt sogar noch an, als sie wieder zu Hause waren.

Den Grund für diesen Effekt sieht Susanne Suter-Riederer vor allem darin, dass die Bewegungsmuster beim Aufstehen vom Boden anders ablaufen als aus dem Bett, von wo man sich aus der gleichen Ebene erhebt und die Schwerkraft eine kleinere Rolle spielt. «Sich vom Boden hoch und wieder hinunter zu bewegen, entspricht der Bewegungsentwicklung eines Kindes: vom Liegen über den Vierfüsslerstand ins Sitzen und Stehen», erklärt die Pflegewissenschafterin. «Wir gehen davon aus, dass bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen das Lernen ähnlich abläuft wie am Anfang der menschlichen Entwicklung. Schaffen wir für sie ähnliche Voraussetzungen, erleichtern wir ihnen den Lernprozess. Zudem gibt es Menschen, die das Schlafen auf dem Boden als Entspannung und Rückzugsort erfahren, und Phasen der Entspannung sind für das aktive Lernen wichtig», sagt Suter-Rie-

Die in Kinästhetik geschulte Pflegefachfrau unterstützt den Neurologie-Patienten in der Rehabilitationsklinik Valens beim Aufstehen vom Boden. Dank dieser Methode erlangen die Patienten schneller ihr Gleichgewicht zurück. Fotos: Kliniken Valens

derer. Nicht zuletzt fühlen sich die Betroffenen am Boden sicher, was sich ebenfalls positiv auswirkt.

Wie ein gut eingeübtes Ballett

Carla Solari ist inzwischen bereit für einen Testlauf. Sie rutscht im Rollstuhl nach vorne, und als sie sich mit den Knien voran auf einen roten Schaumstoffblock gleiten lässt, fasst sie Kinästhetiktrainerin Valär fest um die Hüfte. Mit einer eleganten Drehung verlagert Cilly Valär das Gewicht der Patientin auf die rechte, nicht gelähmte Seite und lässt sie sanft hinuntergleiten, bis sie zuerst auf der Seite und dann auf dem Rücken auf der blauen Matte liegt. Das Ganze mutet an wie ein einstudiertes Ballett, als hätten es die beiden schon zig-mal durchgespielt. In Wirklichkeit ist es der erste Versuch. «Ich versetze mich ganz stark in meine Patienten hinein und spüre so ganz genau, wie die Bewegungen ablaufen müssen», erklärt die Kinästhetiktrainerin. Sie weiss: «Oft kämpfen Menschen hartnäckig, aber erfolglos gegen die Schwerkraft. Dabei wäre eine sanfte Drehung viel einfacher und würde helfen, die Schwerkraft zu überlisten.» In der Fachsprache heisst diese Methode «Mobilitätsfördernde Pflegeintervention», und sie will genau gelernt sein. Besonders wichtig sei der erste Versuch, erklärt Cilly Valär: «Geht dabei etwas schief und ein Patient stürzt oder erleidet Schmerzen, ist die Sicherheit unwiederbringlich weg.»

Bei Carla Solari läuft alles reibungslos. Vor dem Aufstehen drapiert Valär drei Schemel von unterschiedlicher Höhe rings um die Patientin, dreht sie auf die linke, gelähmte Seite und zieht sie sanft auf die Knie. Jetzt kommt der wichtige Moment: Das linke, schwache Bein steht angewinkelt auf dem Boden, mit dem rechten Bein stösst sich Carla Solari ab, und die Kinästhetiktrainerin unterstützt sie sofort, sodass sie mit einer fliessenden Drehbewegung auf einen der drei bereitstehenden Schemel rutscht. «Sie haben sehr gutes Potenzial, das kommt gut», lobt Cilly Valär. Wieder mit ihrer Hilfe schiebt sich Carla Solari nun auf den höheren Schemel nebenan – geschafft. «Das ist ja sehr praktisch», findet Solari nach kurzem Nachdenken. «Dieses Vorgehen wird mir auch helfen, falls ich einmal stürze.» Die Kinästhetiktrainerin nickt. «Ja, und Sie müssen nicht einmal alles allein schaffen, sondern können andere Menschen anweisen, Ihnen zu helfen.»

Nach einer kurzen Verschnaufpause hilft Cilly Valär der Patientin wieder in den Rollstuhl und zieht ihr die Turnschuhe an. «Auf diese Weise verändert sich Ihr Gangbild und Sie gewinnen Sicherheit – aber Sie müssen mithelfen», erklärt sie. Carla So- >>

Die Pflegefachleute lernen, wie sie sich korrekt bewegen und sich mit Hilfe von Schaumstoffunterlagen oder gefalteten Tüchern gut einrichten können. So bleiben ihnen auch bei der Pflege am Boden Rückenschmerzen erspart.

lari nickt. Sie wird sich bis spätestens am nächsten Morgen entscheiden, ob sie das «Abenteuer Bodenlager» eingehen will.

Eine hilfreiche Methode – für einige Patienten

Nicht alle Patientinnen und Patienten lassen sich für diese eher ungewohnt anmutende Methode begeistern. Die 75-jährige Patientin aus dem unteren Stock, bei der Cilly Valär als nächste vorbeischaut, mag es nicht mehr versuchen. «Am zweiten Tag ihres Aufenthaltes habe ich es mit ihr versucht. Es ging wunderbar», erzählt Valär und erinnert auch die Patientin daran: «Es hat doch gut funktioniert mit uns beiden?» Die kleine alte Dame mit den kurzen weissen Haaren nickt, erklärt aber dezidiert: «Ja, ja, aber als ich es wieder versuchen wollte, ist es mir arg in den Rücken geschossen. Jetzt mag ich nicht mehr.» Sie hat stattdessen ein Bett erhalten, das von einer normalen Höhe bis fast auf den Boden hinunter gefahren werden kann. So kann sie je nach Tagesform von einer höheren oder tieferen Stufe aus aufstehen.

«Ob es klappt oder nicht, ist aber keine Frage des Alters, sondern der Bewegungsabläufe», betont Cilly Valär später. Die Methode sei für Patientinnen und Patienten jeden Alters und jeder Grösse geeignet. Wichtig sei vor allem, dass das ganze Pflegeteam sehr gut ausgebildet sei und die Methode gut beherrsche. «Bewegungskompetenz» lautet das Zauberwort, und diese ist nicht nur für die Arbeit mit den Patienten wichtig, sondern auch für die Pflegefachleute selber: Sie müssen ihre eigenen Bewegungsabläufe genau kennen, müssen wissen, wie sie ihren Rücken schonen, auch wenn sie bei der Pflege am Boden kein Bett hochfahren können. «Beugen – Gewicht auf die Knochen – beugen – Gewicht auf die Knochen», diese Formel bringt Cilly Valär den Teams im Grundkurs als Erstes bei.

«Eine sanfte Drehung ist oft viel einfacher, denn sie hilft, die Schwerkraft zu überlisten.»

Die Ausbildung besteht aus einem Aufbaukurs, Erfahrungsgruppen, Supervision, Filmen und Fotos, auf denen alle Abläufe genau dokumentiert sind. Nicht zuletzt sei aber auch viel Selbsterfahrung wichtig, sagt die Kinästhetiktrainerin. «Die Pflegenden müssen genau wissen, wie sich anfühlt, was sie tun.» Gerade begleitet Valär eine Station während eines ganzen Monats, bis alle, die dort arbeiten, die Abläufe gut eingeübt haben. Die positiven Effekte der Technik für die Pflegefachleute: Sie vermeiden Schmerzen, und alles, was sie lernen, nützt ihnen auch für die Pflege am Hochbett. «Ich habe schon die verrücktesten Situationen am Boden er-

lebt, und trotzdem nie unter Rückenschmerzen gelitten», sagt Cilly Valär.

Die Hygiene ist kein Problem

Eine Frage, die immer wieder gestellt wird, ist jene nach der Hygiene. «Werden die üblichen hygienischen Vorschriften eingehalten, gibt es jedoch überhaupt keine Probleme», sagt Pflegewissenschafterin Susanne Suter-Riederer. Die Matratze liegt auf einem Bettrost, sodass die Belüftung gewährleistet ist und es sich kein bisschen hart liegt. «Klagen über Rückenschmerzen hören wir nicht häufiger als bei Patienten im normalen Bett.» Die Reinigung und die Bettwäschepflege bleiben genau gleich wie in allen anderen Zimmern, in denen die Patienten im Bett liegen. Allenfalls würden manche Patienten die Temperatur als etwas kälter empfinden, wenn Zugluft im Spiel ist. «Deshalb machen wir häufig Nischen, die etwas geschützt sind», sagt Suter-Riederer.

Von dieser innovativen Pflege am Boden könnten künftig viele Menschen profitieren: In der Schweiz leben 100 000 Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Jährlich erleiden 15 000 bis 19 000 Menschen Hirnverletzungen wie Schlaganfälle und Schädel-Hirn-Traumata oder bekommen die Diagnose Multiple Sklerose. Das Bodentraining könnte aber nicht nur ihnen helfen, die Beweglichkeit zu fördern. «Zwar hat die Nationalfondsstudie nur Menschen mit neurologischen Erkrankungen untersucht», sagt Pflegewissenschafterin Suter-Riederer. «Aber die Diagnose spielt gar keine so grosse Rolle: Angezeigt ist die Methode vor allem bei Bewegungseinschränkungen und Wahrnehmungsstörungen.» Insofern ist sie überzeugt, dass man die Pflege am Boden bei allen Menschen mit derartigen Problemen anwenden oder zumindest testen könnte – etwa in der Alterspflege mit bewegungseingeschränkten oder sturzgefährdeten Menschen.

Mit dem arbeiten, was die Patienten können

Dabei hilft das wichtigste Motto von Cilly Valär: «Arbeite mit dem, was ein Patient kann, und nicht mit dem, was er nicht kann.» Vorderhand bietet nur die Reha-Klinik Valens diese Therapiemethode an. Doch das Interesse von anderen Institutionen ist vorhanden.

Patientin Carla Solari hat sich inzwischen entschieden: Sie geht das Abenteuer ein und legt sich auf den Boden. Das Pflegeteam baut ihr im Zimmer eine Nische mit Rost und Matratze, wo sie von jetzt an übernachten wird, so lange sie das will. Cilly Valär wird mit ihren Holzschemel anrücken und mit der Patientin das Aufstehen üben. «Sind Vertrauen und eine gute Beziehung vorhanden, kann Carla Solari ihre Beweglichkeit und Gangsicherheit rascher wieder zurückgewinnen, als wenn sie im Bett liegen würde», sagt Valär. Auf die harte blaue Matratze braucht sie sich glücklicherweise nicht mehr zu legen. ●

Anzeige

Einfach komfortabel ..

Der Clematis erfüllt alle Anforderungen an einen Pflegerollstuhl und noch mehr...
Nur beim Preis ist er knauserig!

Beachten Sie auch unsere Aktionen unter **www.gloorrehab.ch**

Neu ist der Clematis mit Arbeitstisch, Seitenpelotten und winkelverstellbaren Fussplatten ausgerüstet.
Natürlich zum gleichen Preis!

Verlangen Sie ein Exemplar **kostenlos und unverbindlich** zur Probe!

Gloor Rehabilitation & Co AG
Mattenweg 5 CH - 4458 Eptingen
Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53
www.gloorrehab.ch mail@gloorrehab.ch

CURAVIVA.CH
EINKAUFSPOOL – RÉSEAU D'ACHATS

Koordination von Gruppeneinkäufen

Regionales oder kantonales Zusammenlegen gewisser Produktegruppen zum Aushandeln von Grossvolumenkonditionen.

Küche/Restauration – Pflege/Betreuung
Hauswirtschaft/Hotellerie – Administration
Technik/Unterhalt – Mobiliar

Die kostenlose Dienstleistung für alle CURAVIVA-Mitglieder

Kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung.

Tel. 0848 800 580
curaviva@cades.ch
www.einkaufcuraviva.ch

Ausgeführt durch / Réalisé par cades