

# Aus Erfahrung wird man klug

**Der Begriff ‚Prä-mobilisation‘ entstand Mitte der 1990er-Jahre, als einige Kinaesthetics-TrainerInnen begonnen haben, Menschen vor einer Operation auf die Situation danach vorzubereiten. Maren Asmussen-Clausen und Stefan Knobel fordern dazu auf, die vielfältigen Erfahrungen dazu zusammen zu tragen und gemeinsam weiter zu forschen.**

**Die Situation aus Sicht des Patienten.** Eine Operation ist für nahezu jeden Menschen ein eingreifendes Ereignis, das mit Ängsten, Sorgen und Schmerzen verbunden ist. Eine Operation bedeutet, sich in die Obhut eines Narkosearztes und eines Operationsteams zu begeben und darauf zu vertrauen, dass sie gute Arbeit leisten. Es ist eine Situation, in der sich ein Mensch in größtmögliche Abhängigkeit begibt. Bei einer Vollnarkose kann man nicht einmal mehr selbständig atmen.

**Angst und Stress.** Diese Situation macht vielen Menschen nicht nur Angst, sondern sie führt zu krankmachenden Stressreaktionen. Solche Phänomene wirken sich nachteilig auf den Genesungsprozess aus. Der Stoffwechsel verändert sich und das

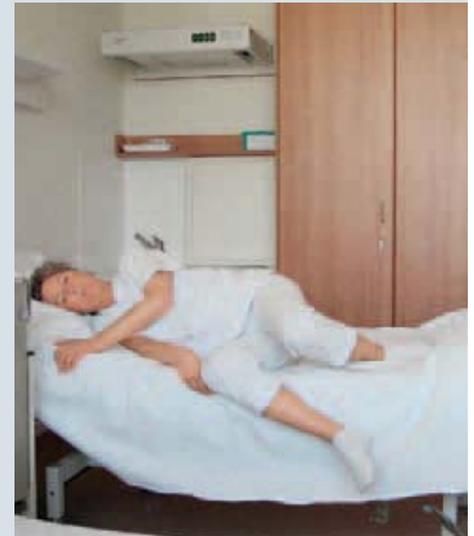
Immunsystem wird geschwächt. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass solche Stressreaktionen sogar das Nachwachsen von Krebszellen begünstigen.

Es geht darum, herauszufinden, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf eine Operation so vorzubereiten, dass Stressreaktionen minimiert werden. Dazu sind bereits klinische Erhebungen geplant. Außerdem muss analysiert werden, wie der Genesungsprozess möglichst optimal unterstützt werden kann. Der Erfolg einer Operation hängt zum einen von dem Befund und der Operation selbst ab, zum anderen wird verstärkt die Bedeutung erkannt, dass der Patient lernt, kompetent mit seiner Situation umzugehen.

>>



Die Situation nach dem Kaiserschnitt wird vorweggenommen: Pflegerin und Patientin suchen gemeinsam nach einem schmerzfreien Weg vom Liegen ins Sitzen.



**Präoperative Mobilisation.** Vor der OP lernen, welche Bewegungsmuster das Bewegen im Bett trotz Wunde ermöglichen. Das nimmt Angst und vermeidet Stress. Die Pflegekraft versetzt sich in die Situation der Patientin und ermöglicht ihr einen visuellen Eindruck vom Bewegungsablauf.

>> **Vorinformation.** Vor einer Operation gibt es viele Möglichkeiten, sich über den Ablauf des Eingriffs zu informieren. Es besteht auch die Möglichkeit, bei einem Spezialisten eine Zweitmeinung einzuholen und sich über unterschiedliche Operationsverfahren beraten zu lassen. Auch die Art der Narkose ist in manchen Situationen wählbar. Die Aufklärung über den technisch geplanten Verlauf der Narkose und der Operation ist sehr nützlich und unterstützt die aktive Patientenrolle. Die Aufklärung vor einer Operation gehört heute zum Standard, da der Patient letztlich mit seiner Unterschrift die Einwilligung zur Operation geben muss. In diesen Aufklärungsgesprächen wird auch die aktive Patientenrolle vor der Operation angesprochen, es werden Verhaltensregeln vor der Operation thematisiert, dazu gehören die Nahrungsaufnahme und Darmentleerung.

Die Situation nach der Operation, wie der Umgang mit Schmerz oder den situativ angepassten Bewegungsmöglichkeiten, werden seltener thematisiert.

**Die Bewegungsperspektive.** Die meisten Operationen haben direkt nach dem Eingriff eine Bewegungseinschränkung zur Folge. Wer beispielsweise nach einem Kaiserschnitt aus der Narkose erwacht, kann nicht, wie gewohnt, aus dem Bett steigen. Die Bauchmuskeln sind verletzt und sollten direkt nach der Operation möglichst geschont werden. Demzufolge wäre es klug, einen Bewegungsablauf zu finden, bei dem die Bauchmuskeln möglichst nicht benutzt werden.

**Angebot Prämobilisation:** Mitte der 90er-Jahre, als sich Kinaesthetics in den Krankenhäusern etablierte, ist die Idee der präoperativen Mobilisationsanleitung für Menschen vor einem chirurgischen Eingriff entstanden. Als Name für

dieses Angebot wurde damals der Begriff „Prämobilisation“ eingeführt.

**Hilfe hilft nicht immer.** Während unseres Kinaesthetics-Grundkurses vor 20 Jahren haben wir, wie viele andere Pflegende auch, eine erschütternde Erfahrung gemacht: Als Pflegekräfte haben wir damals den Patienten nach einer Bauchoperation ungefähr wie folgt angeleitet, sich vom Liegen ins Sitzen zu bewegen. Wir schlagen der LeserIn vor, dieser Anleitung selbst einmal zu folgen:

- ▶ Legen Sie beide Hände auf den Bauch und halten Sie die Wunde zusammen,
- ▶ nun stellen Sie die Füße auf die Matratze,
- ▶ dann drehen Sie langsam zur Seite,
- ▶ nun achten Sie darauf, dass sie die Wunde gut mit den Händen zusammenhalten, und bewegen sich ins Sitzen.

Jetzt haben Sie vermutlich eine ähnlich erschütternde Erfahrung gemacht, wie wir damals: Sie erreichen das Gegenteil der eigentlichen Absicht! Dadurch, dass man mit den Händen die Wunde zusammenhält, steigt die Anspannung der Bauchmuskeln maximal an.

**Alle haben es so gemacht.** Wir waren vor 20 Jahren erfahrene Chirurgie-Pflegekräfte. Die oben beschriebene Anleitung war DER Standard auf der Chirurgie – alle haben es so gemacht. Niemand hat bemerkt: Diese Anleitung verhilft zum Gegenteil der eigentlichen Absicht!

**Aus Erfahrung wird man klug.** Der Kinaesthetics-Grundkurs hat uns damals aufgezeigt, dass das Sprichwort „Aus Erfahrung wird man klug“ von tiefgreifender Bedeutung ist. Man



kann versuchen, menschliche Aktivitäten mit einer Außenperspektive zu studieren – wirklich verstehen kann man sie aber erst, wenn man eine INNEN-Perspektive einnimmt – und aus der eigenen Erfahrung heraus die grundlegenden Muster beschreibt, die beobachtbar sind. Das ist letztlich die Forschungsweise von Kinaesthetics. Aus dieser Idee heraus ist dann die präoperative Anleitung entstanden. Wir versuchten Menschen zu sensibilisieren, die eigene Aktivität genau zu studieren und dadurch z. B. einen Weg zu finden, vom Liegen ins Sitzen zu kommen, ohne dass die Bauchmuskeln dadurch benutzt werden. Man kann einige Grundmuster beschreiben, die dies ermöglichen. Wie das bei unterschiedlichen Personen funktioniert, entscheidet sich im aktuellen Tun. Darum ist die Sensibilisierung für die eigene Bewegung der einzige Weg, um nach einer Operation ohne Schmerzen die alltäglichen Aktivitäten durchführen zu können.

**Probieren Sie es aus.** Nun sind sie als LeserIn gefordert. Suchen Sie sich Ihren Weg, mit welchem Sie vom Liegen ins Sitzen kommen können, ohne dass Sie Ihre Bauchmuskeln belasten. Im Folgenden nennen wir Ihnen einige mögliche Beobachtungspunkte. Wählen Sie den für Sie passenden Blickpunkt aus.

- Beobachten Sie, wie Sie Ihre Arme einsetzen, um sich hinzusetzen, danach beobachten Sie wie Sie Ihre Beine benutzen, um sich hinzusetzen.
- Spüren Sie, wie Sie mit den Armen das Gewicht übernehmen und mit den Armen die Bewegungsrichtung des Brustkorbes steuern können.
- Spüren Sie, wie eine Masse der anderen folgt, also wie z. B. der Brustkorb auf den Arm reagiert oder das Becken auf die Beine.

- Variieren Sie mit den Bewegungselementen Zeit, Raum und Anstrengung. Halten Sie z. B. einen Moment inne (Spiel mit Zeit), wenn Sie eine stärkere Muskelanstrengung spüren. Versuchen Sie dann eine kleine Abweichung (Spiel mit Raum) in dem Bewegungsablauf zu tun, die mit weniger Anstrengung möglich ist.
- Betrachten Sie Ihren Bewegungsablauf aus dieser Perspektive von INNEN. Nehmen Sie Ihre Muskelspannung und Ihre Lageveränderung wahr.

Es kann hilfreich sein, bei dieser Selbstwahrnehmung die Augen zu schließen. So können Sie besser auf Ihre Innenwahrnehmung achten.

Beschreiben Sie für sich anschließend Ihre wichtigsten Entdeckungen zu der Frage: Wie ist es möglich, vom Liegen ins Sitzen zu kommen, ohne die Bauchmuskeln wesentlich zu beanspruchen?

**Das Thema reaktivieren.** Wir wissen, dass im ganzen deutschsprachigen Raum viele Menschen mit diesen Ideen weitergearbeitet haben. Mit diesem Artikel beginnen wir eine qualitative Feldforschung, in welcher wir Erfahrungsberichte und Standards sammeln. Sofern Sie selbst Erfahrungen als PatientInnen oder als Pflegekraft gesammelt haben, bitten wir Sie nun Ihre mitzuwirken. Erfahrungen haben, sind aufgefordert. Unter [www.zeitschriftlq.com/prämobilisation](http://www.zeitschriftlq.com/prämobilisation) finden Sie ein Forum, wo Sie Ihre Erfahrungsberichte deponieren können. Die Resultate dieser Diskussion werden in einer späteren Ausgabe der Zeitschrift „lebensqualität“ veröffentlicht.

Das folgende Anleitungsschema wurde von Kinaesthetics-TrainerInnen erarbeitet. Es ist die Basis für diverse Mobilisationsstandards, die zurzeit in verschiedenen Krankenhäusern entwickelt werden.

## Kompetenzerwerb

### Präoperatives Anleitungsschema für Pflegende

**Das Ziel der präoperativen Anleitung ist, die Patientinnen in ihrer Selbstkompetenz für schmerzfreie und gesundheitsfördernde Bewegungsgestaltung zu unterstützen.**



**Auf die Kleinigkeiten kommt es an!** Die Patientin übt, wie sie ihre Beine nacheinander bewegen kann, sodass ihre Bauchmuskeln möglichst geschont werden.

Die ersten Mobilisationen, frisch nach einer Operation, gehören zu den anspruchsvollsten Bewegungsgestaltungen für Patientinnen und Pflegende.

Oft sind die Patientinnen im ersten Moment hilflos, weil ihre gewohnte Art, aus dem Bett zu steigen, starke Schmerzen im Wundgebiet verursacht. Dies betrifft auch die Bewegungsgestaltung im Bett, wie zum Beispiel nach oben bewegen oder zur Seite drehen.

Für sichere und schmerzarme postoperative Bewegungsgestaltung benötigen die Patientinnen zu den üblichen Operationsvorbereitungen ein bewegungspädagogisches Angebot in 3 Schritten:

Schritt 1: Die Patientin wird sich ihrem gewohnten Bewegungsmuster bewusst.

Schritt 2: Die Patientin kann sich von den kommenden Situationen ein Bild machen.

Schritt 3: Die Patientin findet für sich geeignete Lösungen, mit den neuen Anforderungen umzugehen. Sie erfährt sich als wirksam in der aktiven Mitarbeit an ihrem Gesundungsprozess.

Dies bewirkt Sicherheit, Vertrauen und Motivation = weniger Angst und Anspannung = komplikationsarme, schmerzarme Bewegungsgestaltungen.

#### **Schritt 1: Information über die Bewegungsressourcen**

In erster Linie geht es in der präoperativen Anleitung um das Bewusstwerden der eigenen Bewegungsmuster. Dafür lassen Sie sich von der Patientin zeigen, wie sie sich bei alltäglichen Aktivitäten üblicherweise bewegt. Nehmen Sie die Aktivitäten, die nach der Operation durchgeführt werden, z. B.

- sich im Bett nach oben bewegen
- sich im Bett auf die Seite drehen

- aus dem Bett aufstehen
- ins Bett einsteigen

Beobachten Sie die Aktivitäten der Patientin und helfen Sie ihr, die eigenen Bewegungsmuster zu erkennen, indem Sie ihre Wahrnehmung auf die erfahrbaren Aspekte der Bewegung lenken. Diese Aufgabe ist erfüllt, wenn die Patientin den Blick auf die eigenen Bewegung lenken kann.

#### **Schritt 2: Information über den bevorstehenden Eingriff und die postoperativen Regeln**

Vertrauen und Sicherheit fördern die Selbständigkeit der Patientinnen. Sie benötigen klare Informationen über die postoperativen Gegebenheiten und Regeln.

- Informieren Sie die Patientin, welche Stellen an ihrem Körper vom Eingriff betroffen sein werden.
- Beschreiben Sie gegebenenfalls die Zu- und Ableitungen, mit welchen die Patientin nach der Operation zu rechnen hat.
- Instruieren Sie der Patientin über postoperative Bewegungsregeln.
- Verhelfen Sie der Patientin, die postoperativ übliche Position einzunehmen. Erfragen Sie bei dieser Gelegenheit auch die Lagerungs-/Schlafgewohnheiten und suchen sie mit ihr Ideen, wie sie diesen möglichst nahekommen kann.
- Falls die Instruktion der Physiotherapie schon stattgefunden hat, wiederholen Sie mit der Patientin postoperative Mobilisationsregeln.

Die Aufgaben sind erfüllt, wenn die Patientin mit eigenen Worten und/oder Demonstration die postoperativen Bewegungsregeln wiedergeben kann und keine offenen Fragen zu den postoperativen Gegebenheiten mehr hat.

**Sensibilisierung des eigenen Bewegungssinns.** Durch die Gewichtsverlagerung auf den Ellbogen schafft es eine frisch operierte Patientin, vom Liegen ins Sitzen zu kommen, ohne ihre Bauchmuskulatur sonderlich anzuspannen. Die Patientin hat ihren Weg gefunden. So ist sie für die Bewegung nach der Operation gut vorbereitet.



### Schritt 3: Erarbeiten und ausprobieren von Lösungsmöglichkeiten

Anspannung der Muskulatur im Wundgebiet verursacht Schmerzen.

- Geben Sie der Patientin den Auftrag, einen Weg zu finden, wie sie ohne Anspannung der Muskulatur im Wundgebiet sich am besten in und aus dem Bett bewegen kann.
- Die postoperativen Regeln müssen dabei berücksichtigt werden.
- Die Patientin sollte mehrmals diese Bewegungen unter diesen Gesichtspunkten gestaltet haben.
- Je nach individueller Situation der Patientin können Sie auch mit ganz kleinen Bewegungssequenzen beginnen. Z. B.: Wie stellt sie ein Bein an, ohne Muskelanspannung im Wundgebiet? Oder: Wie versetzt sie ihre Füße, ohne die Beine anzuheben?

Die Aufgabe ist erfüllt, wenn sich die Patientin sicher fühlt in der neuen Art der Bewegungsgestaltung. Wenn Sie es geschafft haben, durch Ihre Art der Kommunikationsgestaltung (wertschätzende Haltung, positive Ausstrahlung, klare kompetente Formulierungen) das Vertrauen der Patientin in die bevorstehende Situation zu festigen, haben Sie einen optimalen Beitrag zur erfolgreichen, postoperativen Genesung der Patientin geleistet.

Die Anleitung kann abgeschlossen werden, wenn die Patientin keine weiteren Fragen zur postoperativen Mobilisation hat.

Sie endet mit dem Auftrag an die Patientin, die Zeit bis zur Operation zu nutzen, sich in der neu entdeckten Bewegungsgestaltung zu üben.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_