



bewegt.ch – Schreibwerkstatt

Gehbrett! Warum das Rutschbrett einen neuen Namen braucht

AutorInnen: Eveline Bernhardt-Ehram, Barbara Meier, Sidonia Scheuner und Erich Weidmann

Fotos: AutorInnen

Warum sollte man dem Rutschbrett einen anderen Namen geben? Es gibt diese Bewegungshilfe in verschiedenen Arten, Farben und Formen und zu unterschiedlichen Preisen. Doch es stellt sich die Frage: Welches Rutschbrett ist das richtige? In diesem Artikel geht es nicht um Form, Farbe oder Preis. Wir nehmen Stellung dazu, welche Bedeutung «Rutschen versus gehende Fortbewegung» für die Gesundheitsentwicklung eines unterstützungsbedürftigen Menschen haben kann. Denn die Art und Weise, wie ich die «Bretter» nutze, ist bedeutend.

Rutschen ist anspruchsvoll. Niemandem kommt es vermutlich in den Sinn, ein Kleinkind unbegleitet eine Rutschbahn benutzen zu lassen. Sie werden aber mit viel Freude darangehen, das Kind so zu unterstützen, dass es sein Gewicht während des Rutschens kontrollieren kann. Sobald dies gelingt, macht Rutschen Spaß – leider nur hinunter, denn Hinaufrutschen funktioniert nicht.

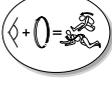
«Gerutscht werden» überfordert. Wenn ein Mensch nach einer schweren Erkrankung rutscht oder gerutscht wird, kann man beobachten, dass sich oft deutliche Zeichen von Überforderung zeigen. Er klammert sich fest, versteift sich, wehrt sich verbal oder äußert große Angst in Mimik und Gestik.

Vom Rutschbrett zum Gehbrett. Grundsätzlich kann ein Mensch nur dann rutschen, wenn ein Gefälle und eine passende Unterlage dies ermöglichen. Doch man kann nachhelfen und mit geeigneter Gewichtsverlagerung ein Rutschen auslösen. Dies geschieht unter anderem auch bei der Zuhilfenahme eines Rutschbretts. Das Rutschen wird dann mehr oder weniger zu einer Art von Gehen und das Rutschbrett so zum Gehbrett (Brücke).

Probieren Sie es aus. Setzen Sie sich an die Stuhlkante und versuchen Sie, nach hinten zu rutschen. Sie werden bemerken, dass dies nur dann geht, wenn Sie das Gewicht zu verlagern beginnen. Dies kann man auf sehr vielfältige Weise tun. Sie werden weiter beobachten können, dass zum Beispiel bei einem glatten, nach hinten geneigten Stuhl nur wenig Gewichtsverlagerung notwendig ist. Wenn der Stuhl weich und die Oberfläche beispielsweise aus Stoff ist, werden Sie wiederum bemerken können, dass wesentlich mehr



Für das Beobachten Ihrer eigenen Bewegung können Ihnen folgende Fragen helfen:¹

Konzept	Beobachtungsideen	Notizen
	Welche Druck- und Spannungsveränderungen bemerke ich in meiner Wahrnehmung beim Gehen und beim Rutschen?	
	Wie gestalte ich meine Bewegung in Zeit (Geschwindigkeitsveränderung), innerem Raum (Richtungen) und Anstrengung (viel/wenig Kraft)?	
	Was kann ich im Zusammenspiel von Massen und Zwischenräumen bemerken, wenn ich Gehen und Rutschen vergleiche?	
	Wie organisiere ich meine Beine? Bei welchem Element eines Schrittes sind meine Beine entlastet und neu positionierbar?	
	Was kann ich anhand des Gewichtsverlaufs in meinem Körper beobachten?	
	Welche Unterschiede kann ich in meiner Bewegung bemerken, wenn ich die Schritte in vielfältiger Weise verändere?	
	Welche qualitativen Unterschiede in meiner Anstrengung kann ich wahrnehmen, wenn ich Ziehen und Drücken verändere?	
	Kann ich die drei Elemente eines Schrittes in meiner Bewegung beobachten? 1. Gewicht im Körper verlagern 2. entlastete Teile bewegen 3. Gewicht ausgleichen	
	Was merke ich in meiner Bewegung wenn das Gehbrett • nach vorne kippt, • rutschbahnartig Richtung Rollstuhl kippt, • als gerade Brücke fungiert? ... wenn die Füße • auf dem Boden stehen, • auf einem Bloc stehen, • in der Luft schweben?	

¹ Diese Fragen werden im TrainerInnen-Netzwerk der EKA (European Kinaesthetics Association) fortlaufend entwickelt.

Lernangebote für BewohnerInnen zur Fortbewegung über eine Brücke mithilfe des Gehbrettes entwickeln:¹

Diese Fragen können Sie dabei unterstützen, ein Entwicklungs- und Lernprozess mit einer BewohnerIn zu gestalten. Vermutlich wird es Ihnen helfen, nur eine oder vielleicht zwei Fragen in den Vordergrund dieses Prozesses zu stellen. Wir empfehlen Ihnen, Notizen zu Ihren Entdeckungen zu machen. In der Pflegeplanung oder im Pflegebericht gibt es verschiedene passende Rubriken.

Konzept	Beobachtungsideen zu meiner Bewegung	Die Wirkung bei der BewohnerIn
	Welche interessanten Beobachtungen und Erfahrungen mache ich, wenn ich während der Anleitung auf die Veränderungen meiner Körperspannung achte?	
	Wie passe ich fortlaufend meine Bewegungsgeschwindigkeit an die Möglichkeiten der BewohnerIn an? Wie wirkt sich meine Anstrengung (Muskelanspannung und -entspannung) im Verlauf der Unterstützung auf die Anstrengung der BewohnerIn aus? Wie wirkt sich meine Anstrengung (Muskelanspannung und -entspannung) auf die Nutzung der Bewegungsspielräume der BewohnerIn aus?	
	Wie gelingt es mir, Unterstützungen so zu gestalten, dass die BewohnerIn das Gewicht der einzelnen Massen nacheinander verlagern kann? Wie gelingt es mir, Unterstützungen so zu gestalten, dass die BewohnerIn ihre Bewegungsmöglichkeiten der Zwischenräume differenziert wahrnehmen und nutzen kann?	
	Wie gelingt es mir, die BewohnerIn nach jedem Schritt so zu unterstützen, dass sie beide Beine passend neu positionieren kann?	
	Wie gelingt mir, der BewohnerIn zu helfen, ihr Gewicht im Körper zu verlagern?	
	Welche Angebote kann ich bei der Unterstützung bieten, sodass über die Vielfalt an Bewegungsmustern passende neue Wege entstehen können?	
	Wie gelingt es mir, die BewohnerIn so zu unterstützen, dass die Anstrengung sich qualitativ verändert, sodass Energie passend genutzt werden kann?	
	Kann ich die BewohnerIn bei der Durchführung der drei Elemente eines Schrittes anleiten? 1. Gewicht im Körper verlagern 2. entlastete Teile bewegen 3. Gewicht ausgleichen	
	Wie gelingt es mir, Zusammenhänge zwischen der Gestaltung der Umgebung und den Möglichkeiten der BewohnerIn zu beobachten?	



Gewichtsverlagerung für das Rutschen notwendig ist. So gesehen beginnen Sie, eine gehende Bewegung zu gestalten. Diese lässt sich Schritt für Schritt beobachten.

ES IST BESSER, BRÜCKEN ALS RUTSCHENDE UNTERGRÜNDE ZU BAUEN.

(ABGEÄNDERTES AFRIKANISCHES SPRICHWORT)

Transfers in kleinen Schritten. Kann es sein, dass Sie beim Betrachten der Bilder gedacht haben «So einfach geht das nicht!»? Sie haben recht. Transfers, die ein Hilfsmittel wie das Gehbrett bedingen, werden für Menschen entwickelt, die mit starken Einschränkungen leben. Diese Menschen sind darauf angewiesen, Bewegungen in sich selbst nachvollziehen zu können, um in kleinen Schritten mehr und mehr bei der Bewegungsgestaltung mithelfen und dadurch die eigene Bewegungskompetenz wiederentdecken zu können. Um das für das Individuum zu ermöglichen sind ganz klare

Blickwinkel notwendig. Das Kinaesthetics-Konzeptsystem stellt solche Blickwinkel zur Verfügung, um die passenden «Transfers» zu entwickeln.

Über sieben Brücken musst du gehen. Die Bewegungsabläufe in der eigenen Bewegung differenziert zu beobachten und zu beschreiben, ist die Grundlage, um mit anderen Menschen passende Wege in der Bewegungsgestaltung zu entwickeln. Dies geschieht, indem Sie sich gezielt immer wieder auf Ihre eigenen Bewegungen fokussieren. Beobachten Sie in diesem Zusammenhang beispielsweise Ihre eigene Bewegung, während Sie über ein Gehbrett gehen. Gestalten Sie die drei oben beschriebenen Elemente unterschiedlich (zum Beispiel mehr oder weniger Gewicht auf die Füße abgeben und so weiter).

Tun Sie dies, ohne auf bestimmte Aspekte zu achten, fühlen Sie sich vermutlich wegen all dem «Was soll ich da beobachten und was hat das mit meiner BewohnerIn zu tun?» überfordert. Hier helfen einfache und konkrete Fragen aus den Kinästhetik-Konzepten: die Blickwinkel. Probieren Sie es aus.

Rutschen versus Gehen. Wir sind überzeugt, dass Sie durch die Bearbeitung dieser Forschungsfragen im Alltag neue Perspektiven auf das ominöse «Rutschbrett»

Element 1

Gewicht im Körper verlagern

In dieser Position wird Gewicht über die Arme und die Füße abgegeben.



Element 2

Danach entlastete Teile bewegen

Je stärker es möglich wird, Gewicht zu verlagern, desto weniger Anstrengung benötigt man für die Bewegung.



haben werden. Sicherlich haben Sie festgestellt, wie wichtig eine differenzierte Gewichtsverlagerung ist. Die passende Anleitung orientiert sich stark am Gehen.

Nennen wir es «Gehbrett»! Stellen Sie sich vor, Sie bezeichnen dieses Hilfsmittel weiterhin als Rutschbrett, währenddessen Sie erfolgreich die drei Elemente eines Schrittes anleiten. Irgendwie passt das einfach nicht ganz. Wir schlagen vor, dem Objekt Transferbrett, Gehbrett oder Brücke zu sagen. Damit werden Sie vermutlich die «gehende Fortbewegung in den drei Elementen» suchen – und Sie werden sie finden. Hoffentlich werden Sie auch gefragt, warum Sie dieses Hilfsmittel nun so nennen. Dann können Sie Ihre Erkenntnisse mit der fragenden Person teilen.

Wir haben für Sie zwei «Arbeitsblätter» angefügt, mit denen Sie die Fortbewegung mithilfe eines Brettes differenziert untersuchen können. Dabei geht es uns hauptsächlich darum, Sie als Pflegefachperson darin zu unterstützen, im Alltag noch mehr Möglichkeiten zu entwickeln, schwer beeinträchtigte Menschen so zu begleiten, dass die Pflegesituation für alle Beteiligten weniger belastend ist.

Wir freuen uns über jegliche Rückmeldungen, Kommentare und Ideen, welche die Nutzung dieser Arbeitsblätter verbessern. ●

Element 3

Gewicht ausgleichen

Durch diesen Ausgleich wird es möglich, die Beine neu zu positionieren.



Copyleft

Wir freuen uns, wenn Sie diesen Artikel teilen und die angefügten Arbeitsblätter in Ihrer Praxis benutzen. Dürfen wir Sie bitten, uns an Ihren Weiterentwicklungen teilhaben zu lassen?

Wir freuen uns über Rückmeldungen an: info@bewegt.ch

Wir wünschen Ihnen und Ihren BewohnerInnen nur die passendsten Bewegungen, wenn Sie über die Brücke gehen!

Ihre bewegt.ch-Schreibwerksatt



Barbara Meier ist Pflegefachfrau Höhere Fachschule und arbeitet als Spezialistin für angewandte Kinästhetik in «LINDENFELD Spezialisierte Pflege und Geriatrie» in Suhr.



Eveline Bernhardt-Ehrsam ist Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2. Nach vielen Jahren in der Akutpflege Medizin arbeitet sie seit zehn Jahren in der Langzeitpflege und bietet freiberuflich Kinaesthetics-Grundkurse an. Sie arbeitet als freie Mitarbeiterin mit «bewegt.ch» zusammen und lebt in Worb, Kanton Bern, Schweiz.



Sidonia Scheuner ist Fachangestellte Gesundheit und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2. Sie arbeitet Teilzeit in einer Rehabilitations-Klinik und gibt Grundkurse an der Berufsschule für Fachangestellte Gesundheit in Bern.



Erich Weidmann ist Kinaesthetics-Ausbilder. Er organisiert das Kinaesthetics-Bewegungscafé in Suhr/Schweiz und engagiert sich für die Lebensqualität von Menschen mit großen Einschränkungen und ihren Angehörigen. www.bewegt.ch

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 oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
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 _____