Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Norbert Niers / Brigitte Schwarz

Positionierung – Lagerung – Transfer

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige,
Pflegekräfte, Therapeuten und Ärzte

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber

DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E.V.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Norbert Niers / Brigitte Schwarz

Positionierung – Lagerung – Transfer

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte, Therapeuten und Ärzte



Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfassern und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2012
ISBN 978-3-8248-0877-9
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2012
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner
Titelabbildung: Norbert Niers, Brigitte Schwarz
Fotos Innenteil: Norbert Niers, Brigitte Schwarz
Lektorat: Doris Zimmermann
Fachlektorat: Reinhild Ferber
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck
Druck und Bindung:
wd print + medien GmbH, Elsa-Brandström-Str. 18, 33578 Wetzlar
Printed in Germany

Auch als E-Book und App (z.B. für iPhone und iPad) erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0904-2

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe **7**
Einleitung **9**

Grundlagen zur Lagerung und Positionierung **11**
Warum wir liegen, wie wir liegen; sitzen, wie wir sitzen; stehen, wie wir stehen 11
Probleme der Positionierung 15
Wahrnehmung, Tonus, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen 15

Prophylaxen und ihre Ziele **17**
Kontrakturprophylaxe, Dekubitusprophylaxe, Pneumonieprophylaxe 17
Allgemeine Regeln für Transfer und Positionierung 19

Positionierung im (Roll-)Stuhl **20**
Allgemeines zum Sitz 20
Der aktive Sitz 24
Der passive Sitz 25

Lagerungen des Patienten im Bett **29**
Lagerung des Patienten in Seitenlage 29
Lagerung in Rückenlage / Langsitz / A-Lagerung 31
Lagerung des Patienten in Bauchlagerung (130°) 32

Transfer **36**
Grundlagen zum Transfer 36
Bewegen des Patienten im Bett 36
Teilaktive Patienten 36
Passive oder sehr schwer betroffene Patienten 38
Transfer vom Liegen in den Sitz 40
Hoher Transfer über die schwächere Seite 44
Tiefer Transfer 45
Transfer mit Rutschbrett 49
Transfer über die Beine der Hilfskraft bei schwer betroffenen Patienten 52
Aufrichten des Oberkörpers 52
Transfer in den Rollstuhl 53
Vom Boden auf den Stuhl 55

Hilfsmittel **60**
Schwenklifter / Aufstehhilfen 60
Gleitmatten / Gleitfolie / Rollboard 60
Drehscheiben 61
Rutschbrett / Glideboard / Bananaboard 61
Antirutschmatte 61
Bettleiter 62
Haltegurt 62

Anhang **63**
Literatur 63
Internetadressen 64

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort zur Reihe

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute" vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und geben Hilfestellung zu ausgewählten Themen aus den Bereichen Ergotherapie, Sprachtherapie und Medizin. Die Autorinnen und Autoren dieser Reihe sind ausgewiesene Fachleute, die seit vielen Jahren als Therapeuten in der Behandlung und Beratung und/oder als Dozenten in der Aus- und Weiterbildung tätig sind. Sie sind jeweils für den Inhalt selbst verantwortlich und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Im Ratgeber „Positionierung – Lagerung – Transfer" haben die Autorin Brigitte Schwarz, Ergotherapeutin, und der Autor Norbert Niers, Logopäde, ihre umfassende Erfahrung im Umgang mit Menschen mit schweren neurologischen Erkrankungen zusammengefasst. Hierzu gehören die Grundlagen der menschlichen Haltung ebenso wie die Achtsamkeit für die Gesundheit derjenigen, die täglich mit den betroffenen Menschen zu tun haben.

In gut nachvollziehbarer Form wird zunächst eine Einführung in die menschliche Haltung im Liegen, Stehen und Sitzen gegeben. Es folgen Erläuterungen wichtiger Begriffe, die hiermit in Zusammenhang stehen, um das das Verständnis für die folgenden Ausführungen zu erleichtern. Den Schwerpunkt des Ratgebers bilden dann konkrete Tipps und Hilfestellungen für verschiedene Lagerungspositionen von Menschen mit schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Diese werden präzise erläutert und mit zahlreichen Fotos anschaulich bebildert, sodass sie gut umsetzbar sind. Hierbei wird sowohl auf die besonderen Befindlichkeiten der Betroffenen eingegangen wie auf die Notwendigkeit, sich als Hilfsperson bei der Lagerung und dem Transfer gesundheitsbewusst zu bewegen. Ergänzt wird der Ratgeber um die Auflistung einiger Hilfsmittel für den Transfer, deren Vor- und Nachteile beschrieben und die entsprechenden Bezugsadressen genannt werden.

Die leicht verständliche Sprache des Ratgebers trägt dazu bei, dass die verschiedenen Positionierungen im Alltag schon bald gut eingesetzt werden können. Gerade die zahlreichen Fotos bieten hier eine sehr gute Unterstützung auch für Laien.

Wir hoffen, mit diesem Ratgeber dazu beizutragen, dass Menschen mit schweren Beeinträchtigungen gute Hilfestellungen bei Lagerung und Transfer erhalten und Angehörige und Fachkräfte diese Unterstützung auch gesundheitlich lange leisten können.

Arnd Longrée
Herausgeber für den DVE

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Einleitung

Alter, Krankheit und Behinderungen führen häufig zu mehr oder minder starken Bewegungseinschränkungen, sodass Betroffene auf Hilfe angewiesen sind. Derart gehandicapte Menschen kommen z.B. nicht alleine aus dem Bett, sie müssen regelmäßig umgelagert werden oder benötigen zum Sitzen einen speziell angepassten Rollstuhl. Bei großen körperlichen Einschränkungen gelingt es oft trotz intensiver Mühe nicht immer, eine gute Sitzposition zu erreichen, bzw. Patienten verändern ihre Position schnell wieder, womit erneute Korrekturen erforderlich werden (Abb. 1).



Abb. 1: Beispiele für extrem schlechte Sitzpositionen

So sind neben den bewegungseingeschränkten Menschen auch Angehörige, Pflegekräfte und Therapeuten gefordert, eine den Problemen angemessene sitzende oder liegende Position zu suchen und zu ermöglichen. Hierbei ist es wichtig und hilfreich, einige grundlegende Prinzipien zu kennen.

Dieser Ratgeber möchte daher pflegenden Angehörigen, Betroffenen aber auch professionell Tätigen (z.B. Pflegekräften in der Alten- und Krankenpflege, Arzthelferinnen, Therapeuten, Ärzten usw.) notwendige und hilfreiche Hintergrund- und Basisinformationen an die Hand geben. Darauf aufbauend sollen mit einfachen Hilfestellungen

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Tipps gegeben werden, wie Patienten sinnvoll und leicht transferiert, gelagert und positioniert werden können.

Zum einen geht es darum, eine gute Lagerungsposition zu finden, um wichtige Ziele im Sinne des Betroffenen zu erreichen (z.B. um gut essen oder entspannt schlafen zu können). Gleichzeitig sollen Probleme und Komplikationen vermieden werden, die mit der Erkrankung und Behinderung bzw. der Positionierung verbunden sind. So gilt es durch gezielte Unterstützungen sekundäre Schäden wie Druckgeschwüre, Kontrakturen oder Pneumonien zu vermeiden, für Wohlbefinden zu sorgen und möglichst viele unterschiedliche liegende (auf dem Rücken, auf dem Bauch, auf der Seite) oder sitzende (aufrecht sitzend oder nach hinten oder vorn geneigt) Positionen zu ermöglichen.

Andererseits müssen Pflegende auch darauf achten, effizient und vor allem rückenschonend zu arbeiten, um diese körperlich sehr belastenden Tätigkeiten leisten zu können und nicht selbst Schaden zu nehmen. Insbesondere wenn schwere oder auch große Menschen ganzkörperliche Hilfen benötigen, bringt der regelmäßige Transfer aus dem Bett oder das Umlagern viele Hilfskräfte an die Grenzen ihrer Möglichkeiten, zumal es sich um tagtäglich wiederkehrende Aufgaben handelt. Nicht von ungefähr sind insbesondere Rückenleiden ein häufiger Grund für eine Berufsunfähigkeit. Eine permanente Überforderung ist dann schnell der Nährboden für Resignation und Aggression. Deshalb ist es sehr wichtig, neben den verschiedenen Techniken und Möglichkeiten auch die eigenen Grenzen zu kennen, um zu entscheiden, ab wann eine Maßnahme nur noch mit einer weiteren Hilfsperson durchführbar ist.

Eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit eines Menschen ist der Schlaganfall. Er führt sehr oft zu zahlreichen Einschränkungen der Selbstständigkeit, sodass Betroffene – z.B. durch eine Halbseitenlähmung (Hemiparese oder Hemiplegie) bedingt – insbesondere beim Laufen, Umsetzen oder schon beim Drehen im Bett Hilfe benötigen. Der Schlaganfall hat vielfach die Schwächung einer Körperhälfte zur Folge, sodass im Weiteren von einer **kräftigeren** (gesunden, aktiven) oder einer **schwächeren** (gelähmten, kranken, passiven) Seite gesprochen wird. Die Berücksichtigung dieser Seitenunterschiede ist bei vielen Positionierungen oder Transfermaßnahmen wichtig. Liegt eine derartige Einschränkung nicht vor, funktioniert die jeweilige Maßnahme genauso, die spezifische Berücksichtigung einer Seite ist dann aber nicht erforderlich.

In der Regel bewegen wir Tag und Nacht unseren Körper in wechselnde Positionen und bringen Rumpf, Kopf und Extremitäten in eine bestimmte Beziehung zueinander. Hierbei spielen einige Faktoren eine wichtige Rolle, die im folgenden Kapitel näher erläutert werden sollen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Grundlagen zur Lagerung und Positionierung

Warum wir liegen, wie wir liegen; sitzen, wie wir sitzen; stehen, wie wir stehen

Die Körperhaltung des Menschen unterliegt einem fortwährenden Wechsel und wird ständig verändert oder angepasst. Sie ist abhängig von den Möglichkeiten und den Problemen des Menschen und variiert natürlich auch je nach Situation und entsprechenden Anforderungen, Aufgaben oder Zielen. Grundprinzip der Haltung ist die Aufrichtung gegen die Schwerkraft (Abb. 2), wobei unsere Muskelaktivität den Knochenbau (Skelett) des Körpers entgegen den Kräften der Erdanziehung (Schwerkraft) aufrichtet. Hierbei bewegen die an den Knochen ansetzenden Muskeln durch An- oder Entspannung die Extremitäten (Arme und Beine), den Rumpf sowie den Kopf. Im Alltag des gesunden Menschen geschehen diese Veränderungen und Anpassungen überwiegend unbewusst und automatisiert. Unser Gehirn analysiert in Bruchteilen von Sekunden die Situation und passt durch ein unbewusstes Kontrollsystem die Körperposition den jeweiligen Gegebenheiten unmittelbar an. Unser Kontrollsystem benötigt dafür permanente Mitteilungen aus den einzelnen Körperregionen. Dabei werden von verschiedenen Empfängern (Rezeptoren), die sich im Körperinneren befinden (Propriozeptoren), Informationen aufgenommen und über Nerven zum Rückenmark bzw. zum Gehirn weitergeleitet. Diese Rezeptoren sind in den Muskeln (Muskelspindeln), den Gelenken (Gelenkrezeptoren) und den Sehnen (Sehnenorgane) zu finden und geben uns die Fähigkeit, **Tiefensensibilität** zu empfinden. So wissen wir ohne hinzusehen, wo unsere Arme sind, ob das Knie gebeugt oder gestreckt ist oder ob ein Muskel angespannt oder entspannt ist. Wenn Muskelrezeptoren längere Zeit eine starke Anspannung melden oder Gelenkrezeptoren eine längere starke Überstreckung z.B. des Rückens registrieren, bemühen wir uns um Änderung und Anpassung.

Daneben gibt es die **Oberflächensensibilität**, die uns befähigt, durch die in der Haut liegenden Sensoren (Oberflächenrezeptoren) Temperatur, Druck oder Schmerz wahrzunehmen. Melden uns z.B. die Druckrezeptoren eine längere Belastung einer Gesäßhälfte, empfinden wir den Druck als unangenehm und verändern unsere Sitzposition. Dies läuft ebenfalls unterhalb unseres Bewusstseins ab und funktioniert auch in der Nacht, wenn wir schlafen.

Die Statik unseres Körpers ist dabei so ausgelegt, dass Gewichte primär durch den Knochenbau (Skelett) abgefangen werden. Je nach Position wird mehr oder weniger Gewicht von der Muskulatur übernommen. Während unser Skelett keine Ermüdung kennt, sind Muskeln nur begrenzt belastbar und versuchen „Arbeit abzugeben", z.B. indem wir uns hinsetzen, unseren Rücken anlehnen oder unsere Arme vor dem Oberkörper verschränken. In Tab. 1 sind verschiedene Parameter zusammengefasst, die bei der Auswahl einer bestimmten Körperposition eine Rolle spielen.