

Alltägliche Transfers ergonomisch gestalten

von Hedwig Schagerl, Bsc

Natürliches Bewegungsmuster

Das natürliche Bewegungsmuster ist die Art und Weise wie wir uns normal, automatisch in zusammengesetzten Bewegungen fortbewegen. Es ist die energiesparendste und schonendste Methode um sich fortzubewegen. Das natürliche Bewegungsmuster wird in der motorischen Entwicklung gelernt und automatisiert. Es wird aber auch von physischen Gesetzen beeinflusst, vor allem durch die Schwerkraft. Durch die Analyse unserer eigenen Bewegungsmuster und der von anderen verstehen wir leichter wie wir die Ressourcen jener Personen nützen können, denen wir helfen sollen.

Gewicht

Die Schwerkraft verankert den Körper mit der Unterlage. Um uns bewegen zu können, müssen wir Teile unseres Körpergewichtes verlagern, sodass der nicht belastete Körperteil für die Bewegung frei ist. So zum Beispiel beim Gehen, wo wir das Gewicht auf ein Bein verlagern müssen um das andere Bein nach vorne bewegen zu können. Durch die Gewichtsverlagerung ermöglichen wir es dem Körper sich vorwärts zu bewegen.

Beispiel: Transfers im Rollstuhl

Verwendete Hilfsmittel:

Easyglide oval Mini	Handicare
Bertilplatte - 40x40x8,5cm	Gula Rehab

Friktion = Reibung

Die Schwerkraft erzeugt Friktion. Ob wir bei einem Transfer viel oder wenig Friktion haben, spielt eine zentrale Rolle. Die Friktion ist am größten wo der Körper auf der Unterlage aufliegt, also an den sogenannten Kontaktpunkten. Zum Beispiel in Rückenlage haben wir vermehrt Friktion am Kopf, bei den Schultern, Schulterblättern, Becken, Waden und Fersen. Einerseits kann die entstehende Friktion bei Transfers durch Gewichtsverlagerung oder Hilfsmittelanwendung vermindert werden. Dadurch kann der Krafteinsatz des Patienten und der Hilfsperson reduziert werden.

Andererseits können wir durch die Friktionserhöhung bessere Voraussetzungen schaffen um die Ressourcen des Patienten auszunutzen zu können. Eine rutschfeste Unterlage unter den Füßen im Bett oder gute Schuhe sind ein Beispiel um besseren Halt auf dem Boden zu schaffen.

Kraft

Man benötigt Kraft um eine Bewegung zu starten, durchzuführen oder zu stoppen, wie auch die Richtung oder die Geschwindigkeit zu ändern. Manuelle Transfers entstehen durch die Kraft des Patienten, fehlt diese Kraft, muss die Muskelkraft der Hilfsperson diese ergänzen oder ersetzen. Um den eigenen Körper zu schonen und Risiken zu minimieren, ist es wichtig nicht mehr Kraft als notwendig anzuwenden.

Durch die Bündelung des Krafteinsatzes vom Patienten und der Hilfsperson in derselben Bewegungsrichtung können wir den Krafteinsatz beider Personen bedeutend reduzieren. Deshalb ist es so wichtig der Bewegungsrichtung ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken.

Beispiel: Transfer im Bett nach oben – Unterschied Beine aufstellen

Verwendete Hilfsmittel:

Höhenverstellbares Bett	
Bertilplatte - 40x40x8,5cm	Gula Rehab
Ready Slide - 110x70cm oder 90x110cm (gute Größe) oder 70x70	Handicare – System Romedic
Multiglidle Spilerglide – 720x1000mm	Etac
Satin Sheet 2direction – 2000x1400mm	Etac
WendyLett4Way - 140x200cm	Handicare – System Romedic

Bewegungsrichtung

Bei allen Transfers ist die Richtung der Bewegung sowohl für den Krafteinsatz des Patienten als auch des Helfers entscheidend. Als Helfer muss ich wissen, wie ich in der Bewegungsrichtung arbeiten kann, sodass ich meinen Körper in Relation zur Bewegung entsprechend positionieren kann. Der Patient muss ebenso die Möglichkeit haben seine eigenen Fähigkeiten in derselben Bewegungsrichtung anzuwenden.

Hebelwirkung

Kenntnisse über die Hebelwirkung können bei Transfers angewendet werden. Je länger der Hebelarm desto weniger Krafteinsatz wird benötigt. Ein deutliches Beispiel für das Ausnutzen des Hebelarmes ist das Aufsetzen an der Bettkante. Das Becken ist der Drehpunkt bei diesem Transfer. Wenn wir uns den Unter- und Oberkörper wie eine Wippe vorstellen, hilft uns die Schwerkraft zu einer natürlichen Gewichtsverlagerung, wodurch wir den Krafteinsatz bei diesem Transfer deutlich vermindern können.

Ein anderes Beispiel für die Anwendung des Hebelarmes ist das Beugen der Knie beim Drehen im Bett. Gebeugte Beine erleichtern die Wendung im Bett bedeutend.

Beispiel: umdrehen im Bett und aufsetzen aus dem Bett

Verwendete Hilfsmittel:

Seitliche Haltegriffe am Bett	
-------------------------------	--

- Ausgangspunkt ist das natürliche Bewegungsmuster
- Bewegung setzt Gewichtsverlagerung voraus
- Reflektiere deinen eigenen Krafteinsatz: schwierig? Wähle eine andere Ausgangsposition, bessere Lösung?
- Arbeite in der Bewegungsrichtung: ziehen statt schieben
- Nütze die Hebelwirkung

Homepage	Firma	Erhältlich bei
http://www.etac.de/de/Etacde1/Produkte/TransferUmlagerung/	Etac	... allen größeren Hilfsmittelfirmen
http://www.handicare.de/produkte/transfer-and-lifting/manuelle-transferhilfen/c-121/c-2198	Handicare	... allen größeren Hilfsmittelfirmen

Inhalt angelehnt an
"Manuelle Transfers"

© Hjälpmedelsinstitutet (HI), 2012 Manuella Förflyttningar

Autor: Cécile Schilliger & Camilla Skebäck

Übersetzung: Hedwig Schagerl & Cécile Schilliger 2015