
Pflegeinfo 5

Pflegepriorität – Bewegungsförderung

IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.

pflegewissenschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

nach wie vor propagieren viele Menschen, dass Schonung und Liegen im Krankheitsfall die beste Medizin sei. Aber auch die beste Medizin taugt nichts, wenn von ihr Gefahr für die Betroffenen ausgeht.

Immobilität ist nach wie vor das Hauptrisiko, einen Dekubitus und andere Sekundärerkrankungen zu entwickeln. Damit ist und bleibt Bewegungsförderung das zentrale Element in der Pflege.

Folgen von Immobilität

Bei älteren Menschen beginnt bereits nach 24 Stunden Liegen ein körperlicher Abbau. Es kommt beispielsweise zu Defiziten im Bereich der Atmung, des Blutvolumens, der Gelenke und vor allem der kognitiven Leistung.

Insofern muss allen an der Pflege beteiligten Personen bewusst sein, welchen Stellenwert in unserem täglichen Tun und Handeln die Bewegung hat bzw. haben muss. Besonders ältere Patienten sollten im Fokus der Bewegungsförderung stehen. Der Transfer von Patienten in den Rollstuhl und an einen Tisch ist keine Mobilisation und noch weniger eine Bewegungsförderung.

Primär sollte unser Augenmerk beim Patienten auf dem Training von Muskulatur, Kreislauf und Geist liegen, damit dieser das Bett verlässt.



Die Ursachen für Immobilität bzw. Bettlägerigkeit können sehr vielseitig sein, z. B.

- Schmerzen und Steifheit der Gelenke
- neurologische Störungen
- zerebrovaskuläre Störungen
- kardiovaskuläre Störungen
- Harninkontinenz
- Demenz
- Arzneimittel
- Fixierungen
- Hilfsmittel

Physische Auswirkungen von Immobilität

Haut

- die Gefahr von Verletzungen der Haut wächst
- das Dekubitusrisiko steigt

Atmungssystem

- die Atmung wird flacher
- die Atemfrequenz sinkt
- Sekret staut sich an
- Gasaustausch ist behindert

Muskuloskeletales System

- der Muskeltonus sinkt
- die Muskellänge und -größe nimmt ab
- es findet eine Knochen-demineralisation statt
→ Knochenstabilität nimmt ab
- die Gefahr von Kontrakturen steigt

Harnwegsystem

- Blasentonus sinkt
- Entzündungsrisiko der ableitenden Harnwege steigt

Gastrointestinales System

- Appetitlosigkeit
- Veränderung des Proteinstoffwechsels
- Verdauungsstörungen

Kardiovaskuläres System

- erhöhtes Thromboserisiko
- das Risiko von Orthostase und Hypotension steigt
- das Schlagvolumen des Herzens nimmt zu

Psychische Auswirkungen von Immobilität

- Störung des Selbstbildes und der Selbstachtung
- Auftreten negativer Stimmung
- Verlust von Lebensfreude
- Auftreten aggressiven Verhaltens
- Entstehung von Depression

Soziale Auswirkungen von Immobilität

- Rückzug von gesellschaftlichen Aktivitäten
- Vernachlässigung der Kontaktpflege zu Angehörigen und Freunden
- soziale Isolation

Mobilisation und Bewegungsförderung

Unter dem Begriff Mobilisation versteht man im klassischen Sinne die körperliche Aktivierung des Patienten. Das kann z.B. das Setzen auf die Bettkante oder einen Stuhl, aber auch das Ausführen von passiven / aktiven Bewegungsübungen sein.

Nach wie vor sind konsequent durchgeführte Bewegungsübungen das Effektivste zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und Vermeidung von Komplikationen, die ihre Ursache im Bewegungsmangel haben.

Nur erreicht die klassische Mobilisierung meistens nicht ihr Ziel.

Der Pflegebedürftige ist oftmals nicht in der Lage, das von ihm geforderte umzusetzen, oder er lehnt es schlichtweg ab. Gründe hierfür können sein, dass es an Motivation und Anreiz für Bewegung fehlt oder dass der Betroffene an einem gestörten Körpergefühl leidet.

Oftmals hat diese Störung des Körpergefühls ihre Ursache in einem Mangel an Bewegung. Regelmäßige Bewegungen, besonders aktiv, selbständig durchgeführte Bewegungen, vermitteln uns durch den damit verbundenen Informationsfluss ein gutes Gefühl für den eigenen Körper, seine Position und seine Grenzen. Seit Jahren befassen sich verschiedenste Bewegungskonzepte mit der Bewegungsförderung und den damit verbundenen Anreizen zur Bewegung.

Das Bewegungs- und Wahrnehmungskonzept der MiS Micro-Stimulation nimmt die darin enthaltenen Grundgedanken auf und verbindet sie mit Anforderungen zur Dekubitusprophylaxe.

MiS Micro-Stimulation bedeutet durch kleine Bewegungen die Wiederherstellung des Körpergefühls zu unterstützen. Ziel dieser Wahrnehmungsförderung ist der Anreiz von Bewegung. Dies ermöglicht den Erhalt der Bewegungsfähigkeit und unterstützt so den selbständigen Positionswechsel des Patienten. Dadurch wird die physiologische Durchblutung im Gewebe gewährleistet und somit das Auftreten von Druckgeschwüren verhindert.

Info-Service



DEKUBITUS.DE

Auf unserer Seite www.dekubitus.de finden Sie allgemeine Informationen, aktuellste Erkenntnisse sowie einen Blog mit interessanten Beiträgen rund um das Thema Dekubitus.

Hier können Sie gedruckte Ratgeber und Pflege-Infos u.a. zu den Themen „Demenz“, „Schlaf“ und „Lagerung“ anfordern: www.dekubitus.de/infomaterial



Interaktive Lehrgangreihe

So vermeiden Sie z.B. gefährliche Druckgeschwüre in der Nacht. Im Lehrgang *Ruhen & Schlafen in der Pflege „Schlaf als Medizin“*, erfahren Sie alles über Schlaf und Hilfe zur Selbsthilfe.

www.igap.de/schlaflehrgang



IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.

Walkmühlenstraße 1 · 27432 Bremervörde
Telefon: 04761 88674 · Fax: 04761 88669
www.igap.de · info@igap.de