

1 DEFINITION

Mobilität beschreibt die Fähigkeit, sich selbstständig (ggf. unter Benutzung von Hilfsmitteln) fortzubewegen oder einen Positionswechsel des Körpers durchzuführen. Mobil zu sein trägt entscheidend zur Gesundheit und Lebensqualität bei. Bewegung hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit, denn sie steigert die Hirndurchblutung und kann dadurch geistige Alterungsprozesse verlangsamen. **Bewegt man sich hingegen nicht, so nimmt die Mobilität immer weiter ab und ein Teufelskreis mit teils schwerwiegenden Folgen beginnt:**



BEWEGUNGSÜBUNGEN

Gleich morgens, nach dem Aufwachen, können diese Übungen der erste Beitrag zur Mobilitätsförderung sein. Die Übungen können aber genauso gut zwischendurch in den Alltag eingebaut werden.

3 BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE BEINE UND FÜßE

Fußwippe

Ziehen Sie Ihre Zehen zuerst in Richtung Ihrer Nase an und dann machen Sie einen spitzen Fuß, indem Sie die Zehen weit in die entgegengesetzte Richtung strecken. Machen Sie diese Übung mal einzeln mit jedem Fuß und dann mit beiden gleichzeitig.

2 BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

Gestrecktes Greifen

Strecken Sie den linken Arm lang nach vorne vor die Brust und greifen Sie, als würden Sie einen Apfel pflücken. Legen Sie den Arm wieder ab und machen die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm. Dann beide Arme gleichzeitig.

Seitliches Wenden

Strecken Sie den linken Arm nach links aus und drehen Sie dann abwechselnd die Handfläche nach oben und nach unten. Legen Sie den Arm wieder ab und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm. Dann beide Arme gleichzeitig.

Lang ziehen

Strecken Sie den linken Arm hoch über den Kopf aus und versuchen Sie dann den Arm noch weiter auszustrecken, als würde jemand an Ihrem Arm ziehen. Legen Sie den Arm wieder ab und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm.

Schulter heben

Legen Sie beide Arme flach neben Ihren Körper. Nun ziehen Sie erst die rechte und dann die linke Schulter hoch Richtung Ohr. Dann beide Schultern gleichzeitig.

Fußkralle

Die Zehen im Wechsel einkrallen und spreizen. Beide Stellungen jeweils einige Sekunden halten.

Fußkreise

Mit dem großen Zeh eines Fußes in der Luft einen Kreis malen und dabei den ganzen Fuß mitbewegen. Die Übung dann mit dem anderen Fuß wiederholen.

4 WAS KÖNNEN SIE TUN?

Versuchen Sie bewegungseinschränkende Ursachen zu erkennen, und nach Lösungsansätzen zur möglichen Behebung der Ursachen, zu suchen.

körperliche Inaktivität - Mobilität fördern

Schmerzen - Schmerz erfassung

Angst vor Stürzen - Entfernen von Stolperfallen

Übergewicht - Ernährungsanpassung

Sorge, Aufwand zu verursachen - Hilfsbereitschaft signalisieren

Medikamente, die die Bewegungsfähigkeit einschränken - Gespräch mit Arzt

Müdigkeit, Erschöpfung - für Ruhephasen und Erholung sorgen

Aggression, Depression - Aufmerksamkeit, Aktivierung, Zuwendung

Umgebungsfaktoren - Handläufe anbringen, Sitzgelegenheiten aufstellen

5 FÖRDERN SIE MOBILITÄT BEI JEDER GELEGENHEIT

Binden Sie Pflegebedürftige in Alltagstätigkeiten ein. Kartoffeln schälen, Wäsche zusammenlegen oder Blumen gießen. Dies fördert nicht nur die Mobilität, sondern gibt das Gefühl, gebraucht zu werden und teilzuhaben.

6 ERHALTEN SIE VORHANDENE MOBILITÄT

Für Pflegende ist es häufig einfacher und schneller, Tätigkeiten wie das Haarekämmen oder das Brotschmieren zu übernehmen, jedoch wird hierdurch die Mobilität nicht erhalten. Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie die betroffene Person alle Tätigkeiten, die sie noch ausführen kann, selbstständig bzw. mit so wenig Unterstützung wie möglich durchführen. Es ist gut investierte Zeit in die Beweglichkeit der pflegebedürftigen Person.

Hilfsmittel

Muss es ein Rollstuhl sein oder reicht ein Rollator? Rollstühle werden oft nicht als Hilfsmittel, sondern als Sitzmöbel genutzt. Wenn ein Rollstuhl nötig ist, sollte die Fortbewegung selbstständig durch Armkraft und nicht durch das Schieben durch Dritte erfolgen.

integritas®



7 GESTALTEN SIE DIE UMGEBUNG MOBILITÄTSFÖRDERND

Beispiele:

Entfernen Sie **Stolperfallen** wie **Teppiche** und **Kabel** auf dem Boden.

Nutzen Sie **Niedrigflurbetten**, um das Aussteigen aus dem Bett zu vereinfachen.

Sorgen Sie für gute **Beleuchtung** für bessere Sichtverhältnisse.

Bringen Sie **Handläufe** an den Wänden an.

Platzieren Sie **Anti-Rutsch-Matten**.

8 DREI SCHRITTE ZUM ZIEL

Ist das Gehen von wenigen Schritten noch möglich, so sollten diese bei jeder Gelegenheit gegangen werden. Beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl z. B., bauen Sie diese ein, indem Sie den Rollstuhl bewusst drei Schritte entfernt aufstellen. Jeder dieser Schritte ist Gold wert, und aus drei Schritten werden in einigen Tagen vier und dann vielleicht bald fünf.

Ist das Laufen nicht mehr möglich, so sollte beim Transfer zumindest eine Weile eine aufrechte Haltung ermöglicht werden. Setzen Sie die betroffene Person nicht einfach von dem Bett in den Rollstuhl, sondern sorgen Sie dafür, dass sie sich aufrichtet und einen Moment lang aufrecht steht. Das ist nicht nur gut für die Mobilität, sondern sorgt auch für eine ganz andere Perspektive, wenn man sonst nur sitzt oder liegt.

BLEIBEN SIE AKTIV!



WWW.INTEGRITAS.DE
TEL. 02104 976980



INFOBLATT

ERHALTUNG

DER MOBILITÄT

integritas®