



Schützen Sie Ihren Rücken

Wer seinen Angehörigen pflegt, trägt häufig eine im wörtlichen Sinne schwere Last. Umso wichtiger ist, dass der Rücken nicht streikt. Pflegende Angehörige können mit einfachen Maßnahmen dazu beitragen, Belastungen für ihren Rücken zu reduzieren.

Fotos: Fotolia

Wahrscheinlich sind Ihnen verspannte Schultern, ein steifer Nacken oder auch Knie- oder Rückenschmerzen nicht vollkommen unbekannt. Ursachen hierfür können einerseits akute Überforderungen sein, aber auch natürliche, altersbedingte Abbauprozesse des Muskel-Skelett-Systems. Diese beginnen nicht erst jenseits des 60. Lebensjahres. Solche akuten Beschwerden kennen die meisten Menschen. Doch aus Beschwerden können auch chronische Erkrankungen werden. Gerade für Sie als pflegende Angehörige ist es daher wichtig, die oben beschriebenen Signale ernst zu nehmen und ihnen entgegenzuwirken.

Die Pflege anderer Menschen kann – je nach Hilfebedarf der pflegebedürftigen Person – körperliche Schwerarbeit für die Pflegenden sein. Damit Sie sich nicht überfordern und Ihre eigene Gesundheit nicht riskieren, sollten Sie alle Möglichkeiten nutzen, körperliche Belastungen zu reduzieren.

Hilfsmittel können den Rücken entlasten

Dabei kann an verschiedenen Punkten angesetzt werden: Besonders sogenannte „Transfersituationen“, wie die Unterstützung der pflegebedürftigen Person beim Umsetzen von der Bettkante in den Rollstuhl, belasten sowohl den Rücken als auch andere Körperregionen der Pflegenden stark. Diese Belastungen können durch gezielt ausgewählte Transferhilfsmittel wie Liftersysteme, Gleithilfen, Rutschbretter reduziert werden. Auch ein höhenverstellbares Bett ist als Hilfsmittel zu betrachten.

Der Umgang mit solchen Hilfsmitteln will jedoch gelernt sein. Nicht nur die pflegebedürftige Person muss an das Hilfsmittel gewöhnt werden. Auch Sie als pflegende Angehörige müssen wissen,

wie Sie die Hilfsmittel einsetzen können, damit es nicht zu dauerhaften Fehlbelastungen Ihres Körpers kommt.

Grundkenntnisse zum Umgang mit Hilfsmitteln werden Ihnen in den Pflegekursen der Kassen vermittelt. Oder Sie werden bei der Lieferung durch ein Sanitätshaus in das Hilfsmittel eingewiesen. Diese Kenntnisse sind jedoch oft nicht ausreichend. Daher bietet es sich an, für solche Fragen das Angebot der „Individuellen Häuslichen Schulungen“ zu nutzen. Im Rahmen dieser Schulungen, die in der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person stattfinden, können konkrete Hilfestellungen für Ihre ganz spezielle Situation gegeben werden. Zudem kann die pflegebedürftige Person oftmals direkt mit einbezogen werden. Wer in Ihrer Region solche Schulungen anbietet, können Sie bei der Pflegekasse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen erfragen. Die Pflegekassen finanzieren solche Schulungen im Regelfall auch.

Passende Schuhe und Kleidung auswählen

Es ist darüber hinaus sinnvoll, sich für körperlich belastende Tätigkeiten eine gute Basis zu verschaffen. Gut angepasste Schuhe senken die Belastungen für den Bewegungsapparat und ganz besonders für Knie und Wirbelsäule. Daher sollte der Schuh, den Sie bei körperlich anstrengenden Halte- und Tragetätigkeiten tragen, immer rundum geschlossen sein, um Ihrem Fuß einen guten Halt zu geben. Eine Dämpfung im Fersenbereich und eine rutschhemmende Sohle sind ebenfalls sinnvoll. Dies gilt nicht nur für Sie, sondern selbstverständlich auch für die pflegebedürftige Person. Je sicherer deren Stand ist, desto weniger müssen Sie unterstützen. Zusätzlich ist es sinnvoll,

Ausgleichsübungen

Zeit für mich

... durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



1

Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



2

Schulter lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellenbogen rückwärts, dabei kleine und große Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



3

Brustmuskeln kräftigen

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, Ellenbogen nach außen, Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Steigern Sie die Kraft, so weit Sie können. Position kurz halten, dann lockern. Dreimal wiederholen.



4

Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten, Hand leicht ausstellen. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



5

Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



6

Brustmuskeln dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung spüren, kurz halten, dann Seite wechseln.



7

Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beines auf einem Stuhl ab. Das Bein bleibt dabei gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorn. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



8

Entspannung

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung im Rücken spüren, Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam auf.

Quelle: DSH/Unfallkasse Berlin

die Kleidung so auszuwählen, dass sie Ihnen Bewegungsfreiheit lässt. So vermeiden Sie unnötige Zwangshaltungen.

Lassen Sie die pflegebedürftige Person so viel wie möglich selber tun. Dies entlastet nicht nur Ihren Körper, sondern stärkt auch das Selbstwertgefühl des Pflegebedürftigen.

Eine „rückenfreundliche Umgebung“ schaffen

Es ist wichtig, die Umgebung so zu gestalten, dass keine zusätzlichen Belastungen entstehen. Schaffen Sie sich genügend Platz für Ihre Tätigkeiten. Sorgen Sie dafür, dass Stolperfallen wie herumliegende Kabel oder lose Teppichenden Ihnen die Pflege nicht erschweren.

Im Rahmen der häuslichen Pflege können jedoch nicht nur direkte Hilfen für die pflegebedürftige Person entlastend sein. Oft sind auch Arbeitsflächen, beispielsweise in der Küche, nicht auf die günstigste Höhe für den Nutzer eingestellt. Dies kann durch höhenverstellbare Möbelfüße meist leicht geändert werden. Auch verschiedene Arbeitsgeräte wie das Bügelbrett sollten auf Ihre persönliche Arbeitshöhe eingestellt werden.

Eine Arbeitshöhe von 5 bis 15 Zentimetern unterhalb des Ellenbogens ist für die meisten Menschen als günstig zu betrachten. Dies gilt sowohl für stehende als auch für sitzende Tätigkeiten.

Schulterhohe Rückenlehnen und Sitzflächen knapp unter der Länge Ihrer Oberschenkel ermöglichen Ihnen ein aufrechtes Sitzen und entlasten somit die Bandscheiben. Auch Ihren Autositz können Sie zumeist mit Neigungs- und Höheneinstellungen, Sitzflächenverlängerungen und Lendenwirbelunterstützung an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Insgesamt sollten Sie darauf achten, dass die Umgebung Ihnen angepasst ist und nicht Sie sich der Umgebung anpassen müssen.

Bewegung stärkt den ganzen Körper

Selbstverständlich spielt auch Ihre eigene körperliche Verfassung eine Rolle. Wer schon immer unter Rücken- oder Knieschmerzen gelitten hat, wird in einer Pflegesituation als pflegender Angehöriger stärker belastet sein als Menschen ohne solche Beschwerden. Um den eigenen Körper zu stärken, muss man nicht gleich Leistungssport betreiben. Bewegung ist jedoch das beste Mittel, einseitige Körperhaltungen zu vermeiden.

Vermeiden Sie daher langes Sitzen oder Stehen. Wenn Sie dann doch einmal lange sitzen müssen, verändern Sie einfach Ihre Sitzposition regelmäßig. Beugen Sie sich häufiger mal vor, oder lehnen Sie sich an unterschiedlichen Stellen an. Für ein umfangreiches Sportprogramm fehlt Ihnen bestimmt oft die Zeit. Kleinere Entspannungsübungen wie Yoga, Autogenes Training oder Ausgleichsgymnastik lassen sich jedoch gut in den Alltag einbauen. Kleine Ausgleichsübungen für zwischendurch finden Sie auf Seite 24.

Sollten Sie jedoch die Möglichkeit haben, regelmäßig außer Haus Sport zu treiben, bietet sich Schwimmen an. Hierbei werden einerseits viele Muskelpartien angesprochen, zusätzlich regt das kühle Wasser den Kreislauf an.

Wichtig ist: Warten Sie nicht, bis etwas passiert. Tun Sie vorbeugend etwas für sich.

Nicht die Psyche vergessen

Neben den objektiv benennbaren körperlichen Belastungen kann auch die Psyche ihren Anteil an Rückenproblemen haben. Ohne

dass ein ausreichender körperlicher Befund vorliegt, können sich dauerhafte Stresssituationen als Rückenschmerzen bemerkbar machen. Dauerhafter Schmerz führt dann wiederum erneut zu Stress. So kann sich eine Spirale entwickeln, bei der nicht mehr deutlich ist, ob die Ursachen für Rückenschmerzen eher körperlichen oder psychischen Ursprungs sind.

Damit Ihnen so etwas nicht passiert, sollten Sie trotz der Pflegeverantwortung darauf achten, dass Sie selbst nicht zu kurz kommen. Nehmen Sie sich Auszeiten, beschäftigen Sie sich mit schönen Dingen, die mit der Pflegesituation nichts zu tun haben, und holen Sie sich Unterstützung. Nur wenn Sie ausreichend für sich selber sorgen, können Sie sich langfristig um Ihren pflegebedürftigen Angehörigen kümmern.

Wie zu sehen ist, gibt es vielfältige Ursachen für Rücken-, Schulter- und Knieprobleme. Aber selbst in Pflegesituationen gibt es eben auch viele Ansatzpunkte, um die Belastungen zu reduzieren, die diese Probleme hervorrufen.

Zögern Sie nicht und holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie diese Punkte aktiv angehen. Hilfe und Rat finden Sie in Pflegestützpunkten, Beratungsstellen, bei den Pflegekassen und selbstverständlich auch in Gesprächskreisen für pflegende Angehörige.

Anschrift des Verfassers:
Martin Schieron, Diplom-Pflegewissenschaftler (FH)
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Hauptabteilung Prävention
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
E-Mail: m.schieron@unfallkasse-nrw.de