



CHRISTOPHERUS
Pflegedienste

Merkblatt für pflegende Angehörige

Rückenschonende Arbeitsweise

Tips zur Pflege:

Beachten Sie bei der Pflege Ihres Angehörigen die Prinzipien der rückschonenden Arbeitsweise:

- ▶ **Nutzen Sie Ihre Wirbelsäule nach den anatomisch vorgegebenen Bewegungsmöglichkeiten**
- ▶ **Wenn möglich zu zweit arbeiten**
- ▶ **Hilfsmittel einsetzen, hier beraten wir Sie gern!**
- ▶ **Hilfsgriffe einsetzen, Schulungen hierzu sind möglich!**
- ▶ **Für angepaßtes Höhenniveau der Arbeitsfläche sorgen**
- ▶ **Geeignetes Schuhwerk tragen**

Auf der Rückseite finden Sie weitere Erläuterungen ▶

Rückenschonende Arbeitsweisen Erläuterungen

Achten Sie darauf, dass Sie möglichst wenig Rotationen in Ihrer Lendenwirbelsäule durchführen. Drehen Sie sich mit dem kompletten Körper.

Zum Anheben von Lasten nehmen Sie die Schritt-Grätsch-Stellung ein. Zur muskulären Stabilisierung der Wirbelsäule atmen Sie vor dem Anheben der Last ein, und während des Anhebens halten Sie die Luft an. Zur Entlastung Ihrer Wirbelsäule sollten Sie die Armkraft einsetzen.

Verteilen Sie Lasten beim Tragen seitengleich, so dass die Belastung symmetrisch erfolgt.

Atmen Sie während des Tragens normal weiter.

Falls möglich sollten Sie einen immobilen Menschen zu zweit umlagern. Vereinbaren Sie mit der zweiten Person einen Handlungsablauf und Kommandos, damit auf Absprache gleichzeitig (ggf. auch mit dem Pflegebedürftigen) die Bewegung ausgeführt werden kann.

Nutzen Sie für die Mobilisation und die Transfers Hilfsmittel wie Lifter, Drehscheiben usw..

Benötigen Sie nähere Informationen, sprechen Sie uns bitte an.

Für die Transfers und die Mobilisation im Bett gibt es spezielle Hilfsgriffe (z. B. Stütz- und Hebegriff, Australiagriff usw.). Auch hierzu beraten wir Sie gerne, z. B. im Rahmen der Pflegepflichtsätze.

Nutzen Sie die Höhenverstellbarkeit des Pflegebettes. Stellen Sie das Bett auf die Höhe Ihrer Hüfte ein. Passen Sie Ihre Körpergröße der Höhe der Arbeitsfläche an, in dem Sie z. B. während der Arbeit leicht in die Knie gehen.

Tragen Sie während der Pflege geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle mit flachen Absätzen. Dies verhindert eine Verkürzung der rückseitigen Beinmuskulatur und verhindert so Fehlhaltungen im Lendenwirbelbereich.

**Zu folgenden weiteren Themen liegen
Merkblätter vor:**

- ***Dekubitus/ Lagerung***
- ***Exsikkose (Flüssigkeitsmangel)***
- ***Atemübungen***
- ***Essen anreichen/
Aspirationsprophylaxe***
- ***Gestaltung des Krankenzimmers***
- ***Umgang mit Schmerz***
- ***Umgang mit verwirrten Patienten***
- ***Vermeidung von Stürzen***
- ***Vermeidung v. Gelenkerkrankungen***
- ***Vermeidung v. Mangelernährung***
- ***Umgang mit Schwerstkranken***
- ***Umgang mit Inkontinenten***

**Weitere Fragen zu allen Themen der
Krankenpflege beantworten wir Ihnen
gern. Rufen Sie uns an:**



**CHRISTOPHERUS
Pflegedienste**

Christopherus Pflegedienste Essen
Laubenhof 9

45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31

Christopherus Pflegedienste Leverkusen
Am Gesundheitspark 4

51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20

Christopherus Pflegedienste Bochum
Bergwerkstr. 18

44795 Bochum Tel.: 0234/4526535