

## Familiäre Pflege ist Schwerarbeit – schonen Sie Ihren Rücken!



**Die Betreuung und Pflege von hilfebedürftigen Familienangehörigen erfordert ein hohes Maß an Kraft – nicht nur seelisch, sondern auch körperlich.**

Pflegende Angehörige sind einem hohen Risiko ausgesetzt, durch ungünstige Haltungen oder Bewegungen und die damit verbundene Überlastung des Stützapparates insbesondere ihre Wirbelsäule und die Bandscheiben zu schädigen.

### Auf die eigene Gesundheit achten

Ihr Rücken „merkt“ sich jede übermäßige und ergonomisch ungünstig ausgeführte Belastung (wie z. B. Körperdrehung während des Hebens, einseitiges Tragen, Anheben von schweren Gegenständen mit gebeugtem Rücken, ... ) – auch wenn er nicht gleich protestiert.

Wiederholte Fehlbelastungen und dadurch entstandene Abnutzungen und Verspannungen summieren sich im Laufe des Lebens. Es ist daher ein Irrtum, zu sagen:

„Ich hab das bis jetzt immer so ‚gepackt‘, das wird schon weiter so gehen.“

Die gute Nachricht: Wenn Sie bei der Pflege (auch) auf sich selbst achten, nehmen Sie dem Pflegebedürftigen nichts weg! Sie tun nicht nur sich selbst, sondern auch den Personen, die Sie beim Bewegen unterstützen, einen Gefallen, wenn Sie sich nicht selbst alles Gewicht „aufbürden“.

Bei allen Pflegehandlungen sollte die Gesundheit sowohl des/der Pflegebedürftigen als auch Ihre eigene Gesundheit stets im Auge behalten werden. Das „Mithelfen“ des/der Pflegebedürftigen ist für den weitestmöglichen Erhalt oder die Wiedergewinnung von Fertigkeiten, Kraft, Bewegungsfähigkeit und Autonomie enorm wichtig.

### Das bedeutet konkret:

Beim Lagewechsel (z. B. Aufsetzen im Bett, vom Bett auf einen Sessel, vom Sessel in den Stand, ...):



- Unterstützen Sie Ihre/n pflegebedürftige/n Angehörige/n soweit wie möglich dabei, dass er/sie selbst die notwendigen Bewegungen ausübt. Nutzen Sie die (noch) vorhandenen Ressourcen – damit helfen Sie mit, dass diese so lange wie möglich erhalten bleiben.
- Vermeiden Sie das Heben und Tragen so weit wie möglich – besser ist Schieben und Ziehen, aber auch das mit der „richtigen“ Haltung und an den „richtigen“ Stellen! Lassen Sie sich die entsprechenden Griffe und Haltungen von Experten/Expertinnen bzw. professionellen Pflegekräften zeigen.
- Besuchen Sie einen Kurs zum Thema (z. B. „Die schwere Last der Pflege. Bewegen und Lagern von Kranken“ beim Roten Kreuz) und lassen Sie sich dort von einer Fachperson in die richtigen Techniken einweisen!

- Es gibt auch eine große Palette an Bewegungs- und Entspannungskursen (etwa Wirbelsäulengymnastik, z. B. in den Volkshochschulen, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)), die Ihnen helfen, die eigene Körperwahrnehmung zu schärfen und die „richtigen“ Techniken für den (Pflege-)Alltag einzuüben.

### Wenn Heben doch einmal unvermeidlich ist:

#### Im Vorfeld:

- Umfeld organisieren: z. B. Betthöhe anpassen, Haltemöglichkeiten (für den pflegebedürftigen Angehörigen) anbringen und dafür sorgen, dass diese auch benutzt werden, für genügend Raum sorgen
- Hilfsmittel besorgen und einsetzen, soweit möglich (Beratung durch professionelle Pflegepersonen, Ergotherapeuten/Ergotherapeutinnen, Fachhandel für Hilfsmittel; Website des Sozialministeriums: [www.hilfsmittelinfo.gv.at](http://www.hilfsmittelinfo.gv.at))
- Gutes Schuhwerk tragen
- Niemals die Kräfte überschätzen (wenn nötig, Hilfe holen!)

#### Wenn das „Heben“ losgeht:

- Sich gedanklich auf den Hebevorgang einstellen
- Ausreichend breitbeinig stehen
- In die Hocke gehen (Gewicht auf den ganzen Füßen belassen, möglichst wenig vorbeugen, Rücken gerade halten)
- Beim Anheben ausatmen, dann gleichmäßig weiteratmen
- Keine Drehbewegungen der Wirbelsäule unter Belastung!
- Keine ruckartigen Bewegungen!
- „Last“ möglichst nah am Körper tragen

## Maßnahmen, die Ihnen „Kraft geben“:

- Physikalisch-medizinische Behandlung, z. B. in einem Institut für physikalische Medizin der Gebietskrankenkasse
- Krafttraining – unbedingt angeleitet, z. B. in einem Fitnessstudio (eventuelle Risiken oder Einschränkungen bitte vorher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin abklären!)
- Dehnungsübungen, Kraftübungen und Gymnastik in den Alltag einbauen
- Langes Sitzen vermeiden – häufige Positionswechsel vornehmen, Bewegungsmöglichkeiten nutzen!
- Mehrmals täglich Minipausen (Füße hochlegen, entspannen)

## Übungen zur Entlastung und Entspannung im Alltag:

### 1. Übungen im Liegen bzw. Sitzen:

#### Übung auf dem Sofa in Stufenlagerung

##### Ziel:

Dehnung der unteren Lendenmuskulatur, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Entlastung der Beine, Förderung des Venenrückflusses, Kräftigung des Beckenbodens)

##### Beschreibung:

Die Übung beginnt damit, dass Sie sich in Rückenlage auf ein (festes) Sofa oder auf den Boden legen. Bauen Sie dafür aus zusammengelegten Decken oder mithilfe eines Stockerls eine Stufe für die Unterschenkel. Diese sollten im 90-Grad-Winkel hochgelagert sein. Unter den Kopf geben Sie einen (eher flachen) Polster.

##### Übungsvarianten:

- Atmen Sie einige Male tief durch.
- Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln (Vorstellung Hosenzipf schließen, dabei Rücken lang machen).
- Drücken Sie die Fersen in die „Stufe“, bis das Becken schwebt.

- Kippen Sie das Becken (Lendenwirbelsäule weg von der Unterlage und wieder andrücken).
- Strecken Sie die Fersen abwechselnd zur Zimmerdecke und legen Sie sie wieder ab; der Rücken bleibt auf dem Boden/dem Untergrund, die Bauchmuskeln in leichter Grundspannung.

#### Kutschersitz



##### Ziel:

Dehnen einzelner Wirbelsäulenabschnitte, Kräftigung

##### Beschreibung:

Setzen Sie sich „verkehrt“ auf einen Sessel und stützen Sie Ihre Arme bequem auf der Rückenlehne ab (eventuell mit Polster).

##### Ablauf:

Vom Becken her die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel langsam krümmen („Katzenbuckel“), dann mit dem Becken beginnend die gesamte Wirbelsäule bis zum Kopf strecken („Pferderücken“).

## 2. Übungen im Stehen bzw. mit Beugung nach vorne:

### Rückenmassage mit (Tennis-)Bällen

#### Beschreibung:

Es werden zwei Tennisbälle rechts und links neben der Wirbelsäule an der Wand positioniert und mit dem Rücken an der Wand „festgehalten“. Sie massieren Ihren Rücken, indem Sie den Brustkorb nach rechts und nach links bzw. entlang der Wand hinauf- und hinunterbewegen. Nach einigen Bewegungen positionieren Sie die Bälle etwas weiter oben und wiederholen die Übung.

### Abrollen an der Wand

#### Ziel:

Dehnen einzelner Wirbelsäulenabschnitte, Kräftigung der Beine



#### Beschreibung:

Lehnen Sie sich mit dem Rücken (Becken) gegen die Wand. Die Füße stehen ausreichend entfernt von der Wand, so dass Sie keinen Krampf bekommen. Der Rücken wird Wirbel für Wirbel abgerollt („Katzenbuckel“, das Becken

bleibt fix an der Wand) und in umgekehrter Reihenfolge wieder bis zum Kopf aufgerichtet.

## Wo kann ich mich zu Fragen rund um die Pflege informieren?

### Information, Beratung und Organisation von Pflege und Betreuung in Kärnten:

- Österreichisches Rotes Kreuz, LV Kärnten. Tel.: 0463-455 55/1061-1064
- Sozial- und Gesundheitssprengel in den Bezirken ([www.sgs-ktn.at](http://www.sgs-ktn.at)); Pflege- und Gesundheitsservice (PGS).
- Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 4, Kompetenzzentrum Soziales, Tel.: 050 536 14502, [www.soziales.ktn.gv.at](http://www.soziales.ktn.gv.at). Stationäre Pflege – Pflegeheime, Infohotline Land Kärnten, Tel.: 0463 536 57408

### Information zu bundesweit gültigen, insbesondere rechtlichen Angelegenheiten:

- Pflegetelefon des BMASK, Tel.: 0800/20 16 22 (gebührenfrei), oder Plattform für pflegende Angehörige des BMASK, [www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at)
- Amtshelfer mit allen Formularen, herausgegeben vom Bundeskanzleramt: [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)
- Bundessozialamt – Auskünfte zum Bundespflegegeld: österreichweit zum Ortstarif, Tel.: 05 99 88

### Wo finde ich weitere Informationen und kann mich für die Anliegen pflegender Angehöriger engagieren?

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien, Tel.: 01/589 00-328, E-Mail: [office@ig-pflege.at](mailto:office@ig-pflege.at), Website:

 [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at)

IMPRESSUM: Herausgeber: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend, Franz-Josefs-Kai 51, 1010 Wien, [www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at). Redaktion: Mag. Claudia Gröschel-Gregoritsch, MPH/Österreichisches Rotes Kreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien, Telefon 01/589 00 123. Produktion: Info-Media, 1010 Wien, Fotos: ÖRK/Anna Stöcher | 2012