

VERSORGENDE UND RÜCKENSCHMERZEN

Die Pflege bei jemanden der sich schlecht oder überhaupt nicht mehr bewegen kann ist sehr schwierig. Wenn Sie täglich eine oder mehrere von diesen Aktivitäten ausführen müssen :

- jemanden im Bett umdrehen
- jemanden helfen sich im Bett zu verlegen
- jemanden helfen auf der toilette zu setzen oder von der toilette hoch zu heben
- jemanden in oder aus der Badewanne zu helfen
- jemanden in oder aus dem Rollstuhl zu heben
- jemanden zu helfen beim ein – oder aussteigen aus dem Auto

Dann belasten Sie sehr stark die Nackenmuskeln, die Schultern und vor allem die Rückenmuskulatur, aber das brauchen wir Sie wahrscheinlich nicht mehr zu erzählen. Rückenschmerzen bei Pflegepersonal wird oftmals als unvermeidliche Folge des Pfleges eingestuft.

Sie werden es wahrscheinlich nicht so gerne hören ,aber Rückenschmerzen führen zu Folgen denen berufliche Pfleger die leiden an Rückenschmerzen als Folge Ihres Jobs, oftmals eine Zeitlang ausfallenDabei hören Sie es auch nicht gerne dass die beste Medizin gegen Rückenschmerzen die ist flach zu liegen auf hartem Untergrund und auf zu hören schwere Lasten zu heben.

Für viele Pfleger sind diese Ratschläge keine Alternative. Was kann gemacht werden um die Rückenbelastung so gering wie nur möglich zu halten ? Erstens kann man versuchen eine Anzahl von Anpassungen durch zu führen so dass die Manipulation des Patienten leichter fällt. Zum Schluss geben wir einige Ratschläge um das Manuvrieren des Patienten weniger anstrengend zu machen.

Anpassungen im Schlafzimmer

- Ist das Bett hoch genug ? Je niedriger das Bett, desto mehr müssen Sie sich vorüberbeugen um den Patienten zu helfen und desto belastender wird es für den Rücken. Im Grunde ist das Vorüberbeugen und die Hilfe jemanden hoch zu ziehen aus diese Position die Hauptursache des Rückenleidens.Versuchen Sie die Höhe des bettes so ein zu stellen dass Sie sich nicht so tief beugen müssen. Sie können zB Holzblöckchen unter dem Bett stellen. Gib dabei aber Acht darauf dass diese gross genug sind, so dass das Bett nicht verschoben kann.

- Gibt es ausreichend Freiraum uim dem Bett herum ? Wenn Sie zu wenig Freiraum haben, belasten Sie den Rücken zu sehr. Können Sie den Freiraum nicht vergrössern, indem Sie Möbelstücke verschieben oder anderseitig aufstellen ?
- Ist die Türöffnung gross genug, damit ein Rollstuhl hindurch kann? Falls dies nicht der Fall ist, können sie vielleicht die Türöffnung vergrössern lassen, damit Sie mit dem Rollstuhl näher ans Bett fahren können . Desto weniger Arbeit Sie sich machen, desto weniger belasten Sie Ihren Rücken
- Wenn die zu pflegende Person nicht mehr sehr beweglich ist, kann man sich überlegen eine „Hubhilfe“ anzuschaffen. Sie können so eine Hubhilfe ausleihen bei der Krankenkasse, das Vlaams Fonds oder bei der ALS Liga.

Anpassungen in der Toilette

- Montage von Toilettenstützen links und rechts der Toilette können sehr hilfreich sein für jemanden der sich selber noch hochziehen kann oder der noch mithelfen kann beim hochziehen.
- Desto höher man auf der Toilette sitzt, desto leichter kann man von alleine aufstehen oder desto leichter ist es für Sie jemanden von der Toilette hoch zu helfen. Eine „Toiletten-erhöhung“ kann sehr hilfreich sein. Man kann sie ausleihen bei der Krankenkasse oder die ALS Liga.

Anpassungen im Badezimmer

- In Badewannen oder Duschkabinen rutscht man leicht aus. Verhindern Sie dieses durch eine Anti-Rutschmatte oder durch anbringen von Anti-Rutschstreifen.
- Weil auch der Boden im Badezimmer rutschig sein kann, ist es besser Schuhe mit Gummisohlen, sowie mann Sie in Hallenbäder benutzt, zu tragen. Diese verhindern das Sie ausrutschen wenn Sie jemanden hochziehen.Solche Schuhe können auch nützlich sein für die Person die Sie hochziehen, dann hat dieser auch mehr Griff.
- Das aufstehen aus der Badewanne kann auch erleichtert werden durch „Badewannenstützen“. Menschen die sich nicht mehr hochziehen können oder nicht mehr helfen können beim hochziehen, sollte mann am besten baden mit Hilfe eines Badestuhles oder ein Badehub.Auch für diese Hilfsmittel kann man sich wenden an der Krankenkasse, das Vlaams Fonds oder der ALS Liga.

Übrige Anpassungen im Haus

- Sorgen Sie für ausreichend Bewegungsfreiraum im Hauseingang, im Wohnzimmer und allen anderen Räumen.
- Geben Sie acht darauf dass keine Strom-oder Telefonkabel oder Teppiche worüber Sie fallen können den Weg versperren.

Ratschläge beim heben

- Lassen Sie sich so oft wie möglich helfen von der Person die Sie versuchen hoch zu heben. Er kann Sie helfen via den Bade- oder Toilettenstützen.Ist die Hilfe auch nur gering, es wird die Rückenbelastung verkleinern.
- Versuche so oft wie nur möglich die starken Muskeln wie Bein-oder Bauchmuskeln zu benutzen eher als die Rückenmuskeln.
- Versuche nicht die Person die Sie helfen, hoch zu ziehen unter den Achseln. Es ist nicht nur schlecht

für Ihren Rücken ,sondern kann auch Verletzungen bei m Patienten verursachen.

- Die am stabilsten Haltung ein Gewicht zu unterstützen ohne das Gleichgewicht zu verlieren ist folgende : plazieren Sie die Beine so dass der Abstand zwischen den Füßen nicht grösser ist wie der Abstand zwischen den Schultern.Stelle den einen Fuss etwas hinter dem anderen und beugen Sie das Knie.
- Nehmen Sie die zu hebende Person so nah wie möglich am eigenen Körper.Je grösser der Abstand zwischen Ihnen und die zu hebende Person, desto antrengender wird es für Ihren Rücken. Heben Sie nie mit gestreckten Armen.
- Halte den Rücken gerade und gebrauchten sie Ihre beinkraft. Benutzen Sie beim drehen nicht den Oberkörper, verschieben Sie die Füsse.

Quelle: **ALS Network**