

# KINÄSTHETIK



Wie können Patient\*innen und Pflegekräfte von Kinästhetik profitieren?

## IM ÜBERBLICK

Kinästhetik (griech. kinesis = Bewegung, aisthesis = Empfindung): Bewegungslehre, die sich mit der Empfindung und dem Ablauf der natürlichen menschlichen Bewegung beschäftigt.

Kinästhetik ist weder ein Handgriff noch eine Technik. Vielmehr gibt Kinästhetik Pflegenden ein Handlungskonzept, durch dessen Anwendung zu Pflegenden schonender in ihren Bewegungsabläufen unterstützt werden können.

## TRANSFER IN DIE PRAXIS

Kinästhetik hat innerhalb der Gesundheits- und Krankenpflege die größte Verbreitung gefunden und gehört inzwischen zum Ausbildungsstandard.

In Kinästhetik-Kursen können Pflegenden das kinästhetische Konzept erlernen (Grundkurse) oder ihre Kenntnisse erweitern (Aufbaukurse), um Menschen mit Bewegungseinschränkungen ein interaktives Bewegungsangebot bieten zu können.

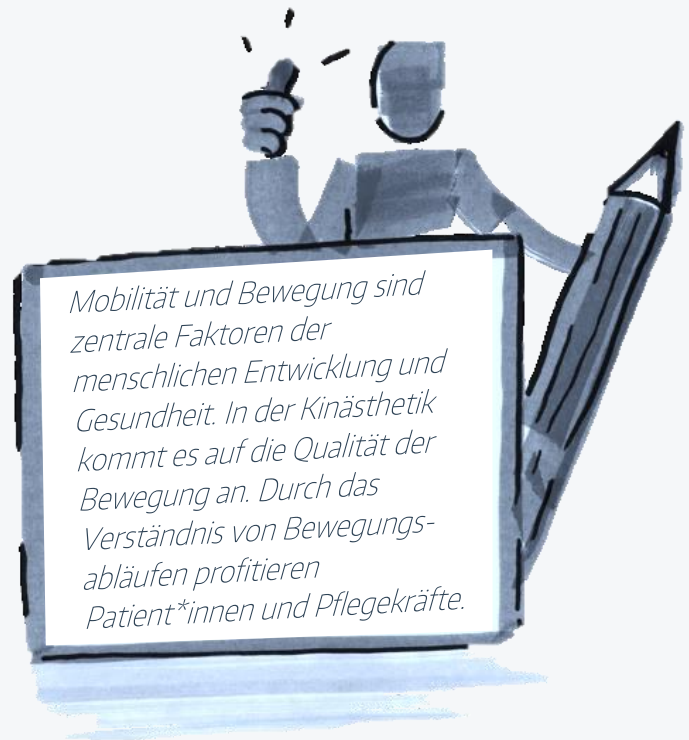
## WISSEN & ERKENNTNISSE

Ziele der Kinästhetik:

- Bewegung gemeinsam mit den zu Pflegenden durchführen
- Ressourcen der Patient\*innen erkennen und einsetzen
- Bewegen und Aktivieren der Patient\*innen angst- und stressfrei gestalten
- Bewegungsabläufe so physiologisch und kräfteschonend wie möglich gestalten
- Die Gesundheit der Patient\*innen so fördern, dass sie ein selbstbestimmtes Leben führen können
- Gesundheitsprophylaxe der Pflegenden durch die Vermeidung von unphysiologischem Heben und Tragen

Vorteile durch die Nutzung von Kinästhetik:

- Physisch: Pflegebedürftige erfahren durch Kinästhetik sich trotz ihrer Einschränkungen zu großen Teilen selbst bewegen zu können.
- Sozial: Eigenständige Bewegung erhöht die Möglichkeiten am sozialen Leben teilzuhaben.
- Psychisch: Kinästhetik steigert das Körperbewusstsein, ermöglicht Selbstkontrolle und trägt somit zur Unabhängigkeit der Pflegebedürftigen bei.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes

[www.pflex-sachsen.de](http://www.pflex-sachsen.de)

# KONZEPTE DER KINÄSTHETIK

## 1. Interaktion

Im Zentrum steht die Qualität des Austauschs zwischen zu Pflegenden und Pflegekraft.

## 2. Funktionale Anatomie

Betrachtet werden die anatomischen Grundlagen für die Bewegung sowie den Gewichtsverlauf in der Schwerkraft.

## 3. Menschliche Bewegung

Die Bewegungsrichtung und Bewegungsmuster werden beobachtet.

## 4. Anstrengung

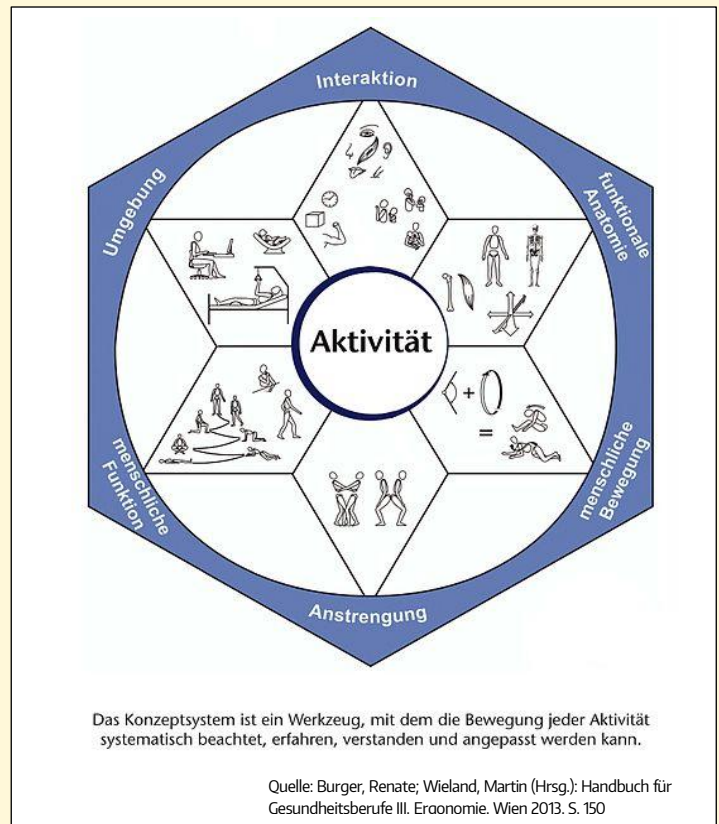
Durch gezielte Anleitung und durch effektive Gestaltung einer Bewegung durch Drücken und Ziehen, wird Anstrengung vermieden und die Eigenaktivität gefördert.

## 5. Menschliche Funktion

Hier wird ein Verständnis dafür entwickelt, welche Positionen wie eingenommen werden. Aktivitäten können nur durchgeführt werden, wenn eine Gewichtsverlagerung vorgenommen werden kann.

## 6. Gestaltung der Umgebung

Fördernde und behindernde äußere Faktoren werden beobachtet, um geeignete Hilfsmittel zu Unterstützung der Bewegung einzubeziehen.



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Burger, Renate; Wieland, Martin (Hrsg.) (2013): Handbuch für Gesundheitsberufe III. Ergonomie. Wien. S. 147-158.

Menche, Nicole (Hrsg.) (2007): Pflege Heute. Lehrbuch für Pflegeberufe. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Urban & Fischer, München, Jena. S.496-502.

Assmussen-Clausen, Maren (2003): Kinästhetik. Bewegungen analysieren & individuell unterstützen. Erschienen in: Die Schwester Der Pflege 42. Jahrgang 3/03. S. 194-199.