

Aktivitäten leicht gemacht

Fazilitation

Den Patienten vorbereiten

- Wahrnehmung,
- Verständnis,
- Analyse Erfahrungen,
- Analyse Bewegungsmöglichkeiten
 - Dem Lebensabschnitt entsprechend
- Ziel,
- Handlungsplanung,
- Motivation...

Gestaltung von Ausgangsstellungen

- Die Bewegung die vorgeschaltet ist wird zuerst ausgeführt
- Um Bewegung zu ermöglichen und zu erleichtern
- Um Bewegung schmerzfrei durchführen zu können
 - Aligment
- Körperabschnitte
 - Kopf
 - Schultern
 - Becken
 - Hände mit Armen
 - Füße mit Beinen

Fazilitieren von Muskelaktivitäten

Muskeltonus?

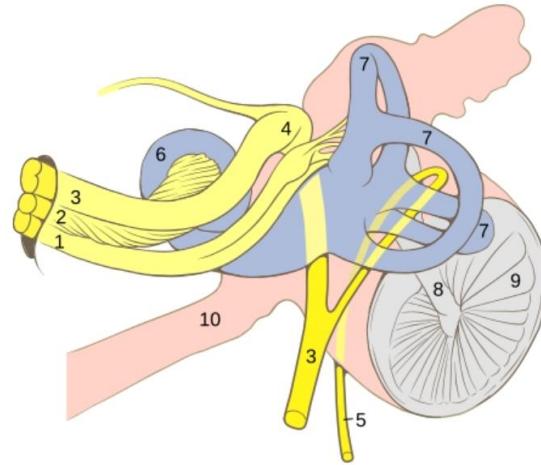
Faszilitieren von Muskelaktivitäten

- An und -Entspannung der Muskulatur
- Hoch genug für Stabilität, niedrig genug für Mobilität
 - In Form von Muskelketten
 - Mit Hilfe von Rotation / Spiralförmischen Bewegungen
- Größe der Unterstützungsfläche
 - Je größer die Unterstützungsfläche, desto geringer die Eigenaktivität

Gleichgewicht

Mit welchen drei Systemen wird unser Gleichgewicht gesteuert?

Lage und Hauptkomponenten des Innenohrs beim Menschen



Schematische Zeichnung des rechten Innenohrs:

1 Nervus vestibularis

2 Nervus cochlearis

3 Nervus facialis

4 äußeres Fazialisknie mit Ganglion geniculi

5 Chorda tympani

6 Hörschnecke

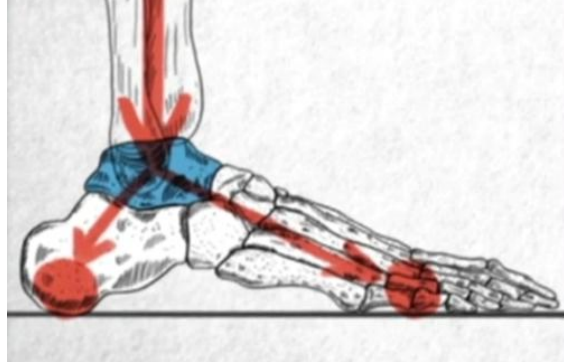
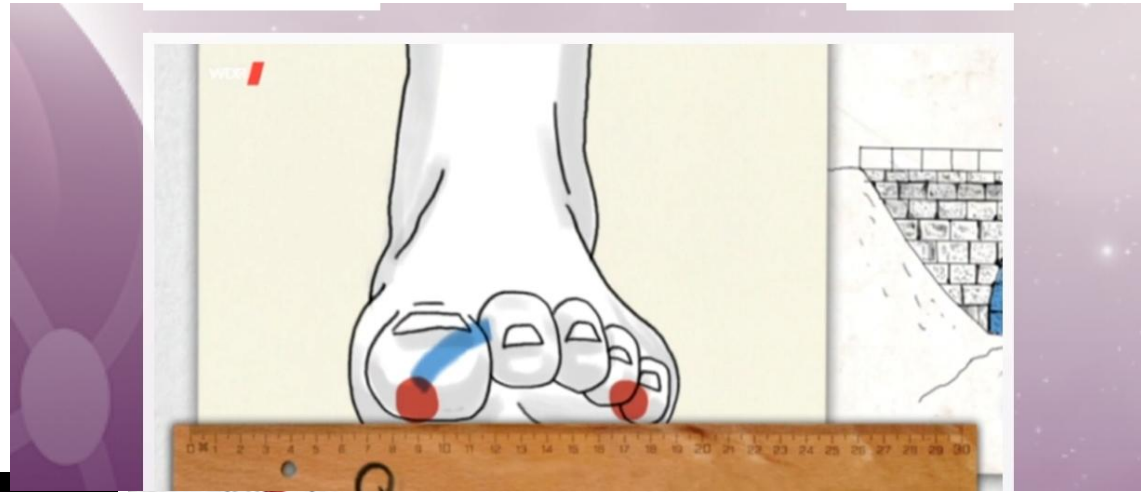
7 Bogengänge

8 Hammerstiel

9 Trommelfell

10 Eustachi-Röhre

Füße, Füße



Pflegerische Tipps zum Trainieren von Gleichgewicht

- Nur wenn der Pat. / Bew. selbst aktiv wird, kann er sein Gleichgewicht trainieren
 - Der Pat. muss sein Gleichgewicht selber finden.
 - Die Unterstützung muss Schrittweise abgebaut werden
 - Wiederholung von Bewegung
 - Gleichgewicht halten suggeriert etwas statisches, heißt aber man muss sich bewegen
 - Gleichgewicht üben heißt an den Grenzen der Möglichkeiten des Gleichgewichts zu arbeiten
- **Bewegen, Bewegen, Bewegen**