

# Positionsunterstützung in der Pflege

Autorin: Maren Asmussen-Clausen

Fotos: Maren Asmussen-Clausen

Im Expertenstandard «Dekubitusprophylaxe in der Pflege» (2. Aktualisierung 2017) ist die Förderung der Eigenbewegung die erste Kategorie der Pflegeintervention. Positionen können so gestaltet sein, dass jemand kleine Positionsveränderungen möglichst selbst durchführen kann. Wenn dieser Aspekt berücksichtigt wird, kann in den meisten Situationen auf eine Weichlagerung verzichtet werden. Dies ist insbesondere bei Menschen wichtig, die aufgrund ihrer Erkrankung zu hoher Körperspannung neigen.

**Die Aufgabe der Pflege.** Es ist eine zentrale Aufgabe der Pflege, jemanden so zu unterstützen, dass er entspannt liegen kann, sich nicht wund liegt und alle Aktivitäten, wie Atmen, Verdauen oder Schlafen gut gestalten kann. Dazu gehört auch, dass der Mensch sich selbst innerhalb der jeweiligen Position bewegen sowie aus der Position fortbewegen kann. Aus kinästhetischer Perspektive ist bedeutend, dass der Mensch sich gut in der jeweiligen Position organisieren kann und dass er nachvollziehbar und möglichst mit eigener Beteiligung von der einen in die andere Position begleitet wird.

**Sich wahrnehmen durch die eigene Bewegung.** Menschen halten nicht passiv eine Position, sondern sind fortwährend damit beschäftigt, sich in der Schwer-

kraft auszubalancieren. Diese kontinuierlichen Anpassungsleistungen beeinflussen Atmung, Körperspannung oder auch Kreislaufsituationen. Durch diese kleinen, fast unmerklichen Bewegungen entstehen Wahrnehmungen im Körper, auf die wiederum direkt reagiert wird.

Kybernetiker nennen das die Feedback-Kontrolle. (vgl. EKA 2018) Die eigene Bewegung erzeugt Veränderung, die als Reiz wahrgenommen und im zentralen Nervensystem zu einer Information weiterverarbeitet wird. Dieser Vorgang bildet die Grundlage zur erneuten Anpassung durch Bewegung, was wiederum als Veränderung wahrgenommen wird. Ist die Wahrnehmung eingeschränkt, beeinflusst das die Muskelspannung und führt nicht selten nach einiger Zeit zu ihrer Erhöhung.

**Wie sind diese kleinen Anpassungsbewegungen zu erfahren?** Wenn Sie die Augen schließen, werden Sie merken, dass Sie sich kontinuierlich in der Schwerkraft ausbalancieren. Dieses Phänomen können Sie auch im Sitzen oder in anderen Positionen wahrnehmen. Sie bewegen sich ganz leicht vor und zurück. Genauso führen Sie im Liegen ganz kleine Anpassungsbewegungen durch. Dies ist nicht einfach wahrzunehmen, deshalb bieten wir Ihnen im Folgenden eine Aufgabe zur Wahrnehmung dieser inneren Prozesse an.

**Eigenwahrnehmung.** Nachdem Sie im Stehen und Sitzen diese Anpassungsbewegungen wahrgenommen haben, legen Sie sich hin. Nehmen Sie wahr, wie Sie aufliegen. Sie werden bemerken, wie sich die Auflage auf Ihre verschiedenen Massen verteilt und wie Ihre Muskeln entspannen können. Um dies besser zu verstehen, können Sie einmal ein Körperteil, wie den Arm oder den Kopf, nur wenige Millimeter anheben. Tun Sie es so wenig, dass es von außen nicht sichtbar wird. Sie merken in Ihrem Inneren, dass Ihre Körperspannung steigt.

Legen Sie sich wieder in Ihre ausbalancierte Position und spüren Sie Ihre veränderte Spannung. Anschließend können Sie den Arm oder den Kopf ein wenig mehr in die Unterlage drücken. Tun Sie dies so wenig, dass es von außen fast nicht sichtbar wird. Und wieder merken Sie, dass Ihre Körperspannung steigt.

Dann begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition. Nehmen Sie wahr, wie Sie liegen und wie Sie Ihre Körperteile gut miteinander in Beziehung bringen, so dass kein Teil das andere mit Anstrengung halten muss. Von außen ist es nicht sichtbar, aber es ist quali-





tativ ein sehr großer Unterschied wie Sie in Ihrem Inneren Ihre Körperspannung regulieren können.

**Erfahrungen in der Pflege.** Wenn Sie in der Pflege tätig sind, haben Sie vermutlich auch schon erlebt, dass eine KlientIn den Kopf in liegender Position nicht wirklich ablegt. Es sieht zwar von außen so aus, als ob der Kopf auf dem Kissen ruhe, aber wenn man unter diesem hindurchstreicht, lässt sich bemerken, dass das Gewicht nicht wirklich aufliegt. Der Kopf wird gehalten.

Wenn solche oder ähnliche Situationen vorhanden sind, dann braucht der Mensch viel Energie für die Aufrechterhaltung der Position, so dass andere Aktivitäten schwerer fallen. Stellen Sie sich vor, sie wollten in so einer Situation einschlafen. Es würde nicht gelingen. Erst muss das Gewicht wieder gut verteilt abgegeben werden, so dass die Anstrengung reduziert werden kann und die Anpassungsbewegungen leicht werden.

Ähnliches kann auch passieren, wenn die Fersen druckentlastet gelagert werden, indem zum Beispiel ein Kissen unter die Waden gelegt wird. Dann kann der betroffene Mensch möglicherweise nicht mehr mit dem Füßen drücken. Dann können auch unterschiedliche Reaktionen möglich sein. Oft geht dabei sehr viel Gewicht in Richtung Steiß, insbesondere wenn die Oberschenkel frei liegen und damit die Anpassungsbewegungen zwischen Bein und Becken reduziert sind.

**Sich positionieren – im Liegen.** Menschen balancieren ihre Körperteile zueinander in der Schwerkraft aus. Die Unterstützung der Position hängt von der spezifischen Situation des Menschen ab. Es lassen sich einige grundlegende Aspekte darstellen, die – je nach der individuellen Situation – anzupassen sind. So ist es für die liegende Position zum Beispiel wichtig, dass jede Masse ihr Gewicht an die Unterstützungsfläche abgeben kann. Die Position kann so gewählt werden, dass die Arme die Bewegungen des Brustkorbes unterstützen und die Beine die Bewegungen des Beckens.

**Fragen zur Positionsunterstützung im Liegen.** Im Folgenden werden die Kinaesthetics-Konzepte als Instrument zur Sortierung von Fragen zur Positionsunterstützung genutzt.

**Interaktion:** Bieten wir der pflegebedürftigen Person die Möglichkeit, sich zu erholen? Kann sie sich darauf verlassen, dass sie nicht unvermittelt und ohne Vorbereitung von uns gestört wird?

# Eine harte Matratze ermöglicht Spannungsregulation

Bettina Hasselmann und Maren Asmussen-Clausen

**Der Ehemann von Bettina Hasselmann lebt seit 21 Jahren mit einem Locked-in-Syndrom. Er wird zu Hause von einem Intensivpflegedienst betreut und führt trotz der schweren Erkrankung ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. In diesem Gespräch geht es um die Qualität der Positionsunterstützung.**

**Asmussen-Clausen:** Bettina, heute möchte ich mit dir über die Positionsunterstützung sprechen. Dein Mann liegt in der Nacht auf einer breiten Liege mit einer festen Matratze und hat sich in all den Jahren nicht ein einziges Mal wund gelegen. Dafür gibt es Gründe und die möchte ich mit dir erörtern. Lass uns zunächst über die Ausgangslage sprechen.

**Hasselmann:** Wir waren vor 21 Jahren zusammen in Guatemala. Dort erlitt mein Mann eine Thrombose, die sich in den Hirnstamm eingenistet hat. Seitdem ist er bewegungsunfähig. Er kann nicht sprechen, intellektuell jedoch folgen. Es nennt sich das Locked-In-Syndrom. Wir kommunizieren über Augenbewegungen.

**Asmussen-Clausen:** Er wurde dann nach Deutschland verlegt und weiterbehandelt. Du hast mir berichtet, dass in der Rehabilitationsklinik mit unterschiedlichen Positionsunterstützungen experimentiert wurde.

**Hasselmann:** Mein Mann wurde in einem normalen Krankenbett ganz fest und spastisch. Es ging ihm nicht gut. Die TherapeutInnen und Pflegenden haben ihn dann mit einer Matratze auf den Fußboden gelegt. Das gab ihm anscheinend eine andere Information über seine Position, denn er konnte sich besser entspannen. Die Versorgung auf dem Fußboden war allerdings schwierig, so dass man auf die Idee kam, eine Bobath-Liege zu nehmen. Seitdem liegt er auf der Bobath-Liege. Das ist jetzt über 21 Jahre her.

**Asmussen-Clausen:** Ihr werdet seit dieser Zeit auch mit Kinästhetik-Kompetenz begleitet.

**Hasselmann:** Genau! Das Team kannte Kinästhetik! Ich habe auch einen Kurs mitgemacht. Bevor mein Mann aus der Klinik nach Hause kam, hatte ich mit

**Funktionale Anatomie:** Kann die pflegebedürftige Person das Gewicht aller sieben Massen beziehungsweise Knochenstrukturen gut ablegen?

**Menschliche Bewegung:** Stehen die verschiedenen Körperteile so zueinander in Beziehung, dass sie sich gut bewegen und kleine Positionsanpassungen selbst durchgeführt werden können?

**Anstrengung:** Kann die Person locker und entspannt liegen oder muss sie Muskelanstrengung aufbringen, um die Position zu halten?

**Menschliche Funktion:** Ist die Position geeignet, um Atmung und andere vitale Funktionen optimal zu unterstützen? Ist diese so gestaltet, dass kleine Veränderungen bis hin zum Wechsel der Position selbst vorgenommen werden können?

**Umgebung:** Wie sollte die Umgebung gestaltet sein, damit die pflegebedürftige Person sicher und entspannt schlafen kann? Sind etwaige Lagerungshilfsmittel so platziert, dass die Massen jeweils gut in Balance sind und ihr Gewicht darauf abgeben können?





dem Pflegedienst gesprochen und die hatten uns gesagt, wir sollten uns an dich, Maren, wenden. Das haben wir gemacht und im Oktober 1998 warst du dann in der Klinik und hast geguckt und mit ihm schon ein wenig gearbeitet.

**Asmussen-Clausen:** Das war auch etwas Besonderes, weil dein Mann vorher schon Berührung mit Kinästhetik hatte.

**Hasselmann:** Mein Mann war Direktor der evangelischen Akademie in Gelnhausen und hatte Frank Hatch und Lenny Maietta in diese Bildungsstätte eingeladen. Die beiden haben Kinästhetik aus dem Tanz heraus entwickelt. Das Ganze hatte noch gar nichts mit Pflege zu tun.

**Asmussen-Clausen:** Ja, ich denke dein Mann hat einen Baustein mitgelegt, dass Kinästhetik sich entwickeln konnte. Es haben viele Menschen aus Bildungsarbeit und Pädagogik an diesen Kursen teilgenommen. So habe auch ich einen ersten Zugang gefunden. Aber das ist eine andere Geschichte. Wir kehren zurück zu unserem Thema. Dein Mann fühlt sich wohl auf dieser Liege. Sie ist breiter als ein Pflegebett. Was sind die Maße?

**Hasselmann:** Die Matratze hat eine Größe von 2,00 × 1,20 Meter × 6 Zentimeter. Sie hat eine relativ hohe Festigkeit mit einem Raumgewicht von 40 kg pro Kubikmeter.

**Asmussen-Clausen:** Das bietet ihm auch Sicherheit in der Breite. Allerdings lässt sich das Kopfteil nicht hochstellen wie bei einem Pflegebett. Man muss also erfinderisch sein.

**Hasselmann:** Wenn er eine Erkältung und Probleme mit der Atmung hat, dann ist die Liege nicht so gut. Wir legen ihn dann ins Pflegebett, damit der Oberkörper höher gelagert werden kann. Das tun wir aber nie länger als eine Nacht. Wenn er zu lange im Pflegebett liegt, nimmt die Körperfestigkeit zu. Der Körpertonus wird ganz hoch.

Ein Krankengymnast hat mir damals gesagt, dass wenn das Nervensystem keinen Widerstand spürt, er sich nicht positionieren könne. Den Widerstand spürt er auf der Bobath-Liege, aber eben nicht ausreichend im Pflegebett. Die Pflegenden finden das Arbeiten mit der Bobath-Liege übrigens auch viel angenehmer als mit dem Pflegebett.

**Asmussen-Clausen:** Das ist zu verstehen. Wenn die Pflegenden ihn bewegen, tun sie dies langsam und für ihn nachvollziehbar. Sie tun dies Schritt für Schritt

beziehungsweise Masse für Masse. Es geht einfach leichter, weil sie von allen Seiten gut herantreten können und auch für das Drehen ausreichend Platz vorhanden ist. Außerdem ist ein Verlagern leichter, wenn die Unterlage härter ist. In einer weichen Unterlage versinkt man mehr, so dass die Bewegungen größer sein müssen. Und dein Mann ist ja auch recht groß. Welche Vorteile siehst du noch?

**Hasselmann:** Wir können auch ein Bein auf die Bobath-Liege legen, um besser an ihn ranzukommen oder ihn zu bewegen, was beim Pflegebett schwierig ist. Mein Mann ist 1,90 Meter groß und hat sehr lange Beine. Da fliegen die Beine durch die Gegend, wenn er hustet. Wenn seine Beine also unbeabsichtigt, zum Beispiel durch Husten oder eine kurze Spastik, bewegt werden, bleiben sie im Bett, da es groß genug ist. Ich glaube, es gibt ihm auch ein Gefühl von Sicherheit, nicht auf der Kante zu liegen, sondern Raum zu haben.

**Asmussen-Clausen:** Die Nacht und die Mittagsstunde verbringt er auf der Liege. Ist er in diesen 21 Jahren schon mal wund gelegen?

**Hasselmann:** Nein, noch nie! Das beweist, dass man keine weiche Unterlage zur Lagerung braucht. Er wird regelmäßig gelagert. Vormittags und nachmittags kommt er in den Rollstuhl und dazwischen liegt er und hat sich noch nie wund gelegen.

**Asmussen-Clausen:** Das ist ein interessantes Phänomen. Nachts waren die Zeiten zwischen den Lageveränderungen bis zu drei Stunden und es gab nicht ein einziges Anzeichen für ein Wundliegen. Worauf wird geachtet, wenn er hingelegt wird?

**Hasselmann:** Wichtig sind die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Positionierung. Wir haben die «Esther-Klein-Tarolli-Rolle» in groß und in klein und verschiedene Keilkissen. Die große Rolle bekommt er in den Rücken. Dadurch hat er, wenn er auf der Seite liegt, das Gefühl von Festigkeit und Stabilität. Das eine Bein positionieren wir so, dass es ganz aufliegt und das andere auf die kleinen Keile. Die Arme werden so positioniert, dass er sich selbst spürt im oberen Arm und der andere Arm ebenfalls entspannt auf einem Kissen liegt.

**Asmussen-Clausen:** Ihr achtet also auch darauf, dass er sich – in sich mit seinen wenigen Möglichkeiten – noch bewegen kann. Ihr helft ihm eine Position zu finden, in der kein Körperteil für längere Zeit durchhängt oder überdehnt. Er findet kleinste Bewegungsmöglichkeiten, die ihm helfen, sich gut auszubalancieren, zu ruhen, zu atmen, zu verdauen oder auszuscheiden.

**Hasselmann:** Bewegungsmöglichkeiten hat er, zum Beispiel wenn er hustet. Dann bewegt sich etwas und er erreicht damit auch eine Veränderung.

**Asmussen-Clausen:** Das ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt, dass er nicht fixiert liegt, sondern dass durch Eigenbewegung eine Veränderung im ganzen Körper stattfindet. Ihm wird die Möglichkeit gegeben, durch reflexhafte Situationen seine Lage zu verändern. Ebenso wird die Position für bestimmte Aktivitäten angepasst, so zum Beispiel beim Ausscheiden.

**Hasselmann:** Die Ausscheidungsposition haben wir damals zusammen mit dir entwickelt. Er bekommt eine feste Rolle in den Rücken bis zum Gesäß, dann liegt er etwas steiler auf der linken Seite. In die Arme bekommt er eine andere, kleine Rolle. Sie werden um die Rolle herum gelegt, so dass er sich daran festhalten kann, und die Knie werden so angewinkelt, als säße er auf der Toilette. Die Pflegenden sagen, dass er mitmachen kann. Dieses tägliche Ritual ist sehr wichtig für ihn. Seit 21 Jahren brauchen wir am Tag keine Windel oder dergleichen.

**Asmussen-Clausen:** Was ist dir noch wichtig, dass du über das Positionieren grundsätzlich sagen möchtest?

**Hasselmann:** Mir ist wichtig, dass man meinem Mann die Möglichkeit gibt, selbst mitzumachen. Wenn er eine kleine Körperspannung aufbauen kann, aufgrund des Handlings und der Lagerung, dann kann er auch aktiver kommunizieren. Dann bekommt er das Gefühl, dass er etwas mitmachen kann.

**Asmussen-Clausen:** Worauf achtet ihr im Rollstuhl?

**Hasselmann:** Mein Mann braucht auch Stabilität im Rollstuhl. Wenn er keinen Halt findet, dann wird er auch fest und spastisch. Er braucht eine feste Umgebung. Er hat eine leicht angedeutete Sitzschale bekommen, so dass er angepasst sitzen und den Rollstuhl spüren kann. Es ist auch wichtig, dass die Füße durch die Fußstützen oder einen Bloc Halt bekommen.

**Asmussen-Clausen:** Wenn er eine ausbalancierte Sitzposition hat, dann kann er auch seinen Kopf gut über dem Brustkorb ausbalancieren.

**Hasselmann:** Mit dem Kopf kann er mitmachen. Wenn man ihm zum Beispiel sagt, er soll nach vorne kommen, dann bringt er den Kopf nach vorne. Er kommuniziert mit den Augen und mit Lächeln. Gestern hat ihm jemand vorgelesen. Da hat er mir mit den Augen gedeutet, dass ich verschwinden soll, da das sein Besuch sei. Er hat seine positive Lebensart behalten, und ich denke, Kinästhetik hilft ihm dabei zu leben. ●

#### Literatur

- > **Asmussen-Clausen, Maren (2009):** Praxisbuch Kinaesthetics: Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung auf Basis der Kinästhetik. 2. Auflage. München: Elsevier GmbH, Urban Fischer Verlag. ISBN 978-3-437-27571-5.
- > **Asmussen-Clausen, Maren (2018):** Sich positionieren mit Kinaesthetics. In: Lagerungskonzepte CNE. Online – Certified Nursing Education. [https://cne.thieme.de/cne-webapp/r/pdf/learningunit/10.1055\\_s-0038-1668478](https://cne.thieme.de/cne-webapp/r/pdf/learningunit/10.1055_s-0038-1668478) (Zugriff: 18.09.2019).
- > **Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (Hg.) (2017):** Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege – 2. Aktualisierung 2017 einschließlich Kommentierung und Literaturstudie. Osnabrück: Hochschule Osnabrück Verlag. ISBN 978-3000090332.
- > **European Kinaesthetics Association (EKA) (Hg.) (2018):** Kybernetik und Kinästhetik. Unter Mitarbeit von Stefan Marty-Teuber und Stefan Knobel. Linz, Siebten: Verlag European Kinaesthetics Association, verlag lebensqualität. ISBN 978-3-903180-22-2 (Verlag European Kinaesthetics Association). ISBN 978-3-906888-02-6 (verlag lebensqualität).
- > **Knobel, Stefan (2019):** Wie man sich bettet, so bewegt man. Der Einfluss von superweichen Matratzen auf die Bewegung. Eine Pilotstudie. Zweite Auflage. Siebten: Verlag stiftung lebensqualität. ISBN 978-3-906888-06-4.



**Maren Asmussen-Clausen** begleitet seit 21 Jahren diese Pflegesituation. Sie ist Kinaesthetics-Ausbilderin und Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland.



**Bettina Hasselmann** ist seit 21 Jahren pflegende Angehörige und Rechtsanwältin im Ruhestand.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter [www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com  
[www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com)  
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_