

EXKLUSIVE
SERIE

Hirschhausens Pflegeserie

Tipps für pflegende Angehörige

Liebe *alverde*-Lesende,

„Tief bewegt sein ist was Schönes, besser ist, sich selbst bewegen.“ Der Satz könnte von einer Physiotherapeutin kommen, ist aber von Wolf Biermann. So oder so ist er wahr und wichtig. In dieser Folge von „Hirschhausens Pflegeserie“ geht es um das Bewegen, wenn einem so gar nicht danach zumute ist. Nämlich im Bett. Die Pflegeschüler zeigen in der Bilderstrecke die wichtigsten Handgriffe. Noch besser ist es zu verstehen und zu übernehmen, wenn Sie das Video unter dm.de/hirschhausen anschauen – denn über Bewegung lernt man am besten über „Bewegtbild“.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR HILFT HEILEN

Es gibt viele Gründe, bettlägerig zu werden, zeitweise oder länger. Was früher als „Erholung“ galt, gilt heute als potenziell gefährlich. So empfahl man lange bei Rückenschmerzen, sich ins Bett zu legen. Heute weiß man: Viel günstiger ist es, zu gehen, die Muskeln zu aktivieren, zu durchbluten und zu lockern. Denn unser „Bewegungsapparat“ fühlt sich im Liegen unterfordert und fängt an, Muskeln abzubauen, wenn die offenbar nicht gebraucht werden. Das geht überraschend schnell. Als ich mich einmal wegen einer Knieoperation für zwei Wochen kaum aufrecht bewegen konnte, merkte ich, wie die Oberschenkel schrumpften und erst mit richtigem Training wieder aufgebaut werden mussten.

Auch Astronauten erleben diesen Effekt, wenn sie in der Schwerelosigkeit sind. Ihre Muskeln, die ja sonst gegen die Schwerkraft arbeiten und daran wachsen, müssen im Weltraum regelmäßig benutzt werden, damit sie zurück auf der Erde noch aufrecht gehen können. Ich schreibe das, weil es viel Motivation und auch Durchhaltevermögen braucht, als pflegender Angehöriger das Bewegungspensum mit den vorgeschlagenen Übungen ernst zu nehmen und aufrechtzuerhalten. Vielleicht geht es ja, wenn man sich dabei mit einer Weltraummission vergleicht, auch im Schlafzimmer leichter.

Es sind nicht nur die Muskeln, die eine Rolle spielen, sondern auch das Bindegewebe. Maßgeblich schrumpfen auch die Kapseln um die Gelenke bei Inaktivität. Deshalb auch das Augenmerk auf den Radius der Bewegung und das Dehnen in alle Richtungen. „Wer rastet, der rostet“, weiß der Volksmund. Und jetzt wissen Sie auch, warum!

Übrigens: Wenn Sie die erste Folge der Serie verpasst haben, finden Sie die Texte, Fotos und Filme auch online unter dm.de/hirschhausen. Da ging es um das Stürzen und wieder Aufstehen. Und darum, dass wir viel tun können, um Stürze und Bettlägerigkeit zu verhindern oder zumindest länger aufzuschieben. Und auch wenn der Humor Geschmackssache ist, gibt es dazu den passenden Spruch: „Turne bis zur Urne!“ Ich hoffe, ich konnte zumindest Ihr Zwerchfell kurz in Bewegung bringen. Oder auch die Muskeln, mit denen Sie gerade den Kopf schütteln.

Danke, dass Sie sich um jemanden kümmern! Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie bewegt!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen