

Folge 2: Gelenke richtig mobilisieren

Joana Dietz und Lukas Telthörster von der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld zeigen, wie Sie vorsichtig die Gelenke des Pflegebedürftigen durchbewegen.

Schritt
für-Schritt
Anleitung

Hier geht's zum
Video: dm.de/hirschhausen

Bewegung tut gut - auch dann, wenn wir uns vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst bewegen können. Wir zeigen einfache Handgriffe, wie Sie Ihrem Angehörigen etwas Gutes tun können. Wichtig ist, dass der Pflegebedürftige keine Brüche oder Verletzungen hat und es nicht schmerzt.

Wir danken der Krankenpflegeschule am Evangelischen Klinikum Bethel für die Unterstützung bei der Umsetzung der Serie.



1 Zunächst die pflegende Person aufrichten und den Rücken mit Kissen gut auspolstern. Lukas beginnt anschließend zuerst mit den großen Gelenken.



2 Dafür hebt Lukas einen Arm von Joana vorsichtig an. Um das Schultergelenk zu mobilisieren, bewegt er kreisend den Arm von Joana.



3 Fürs Ellbogengelenk: Lukas beugt den Arm bis zu 90 Grad und streckt ihn wieder. Beim Strecken bitte nur so weit gehen, bis der Arm wieder gerade ist.



4 Lukas hält Unterarm und Hand von Joana fest und führt die Hand in kleinen rotierenden Bewegungen. Joana kann einzelne Finger dann abspreizen und strecken.



5 Lukas beugt die Hand und drückt mit der flachen Hand gegen Joanas Hand. Diese Übung dehnt auch die Armmuskulatur gleich mit.



6 Kommen wir zur Hüfte: Joana winkelt die Beine an und hebt die Hüfte so weit hoch, wie es geht. Lukas unterstützt sie dabei.



7 Joana stellt die Beine auf, die Sohlen stehen auf der Matratze. Lukas nimmt den Unterschenkel, dann beugt und streckt er Joanas Kniegelenk.



8 Joana winkelt den Fuß an- und ab, Lukas unterstützt dabei und übt Druck auf die Sohle aus. Anschließend rotiert Lukas das Fußgelenk vorsichtig.