

# Kurse für pflegende Angehörige

Volkshilfe bietet die Möglichkeit sich über richtige Bewegungsabläufe zu informieren

Pflegende Angehörige sind besonders gefährdet, Schaden am Kreuz zu erleiden. Ein kurzer Ruck beim Umlagern oder Heben, und schon fährt einem die „Hex“ ein. Das Zauberwort, das die „Hex“ abhält, heißt Kinaesthetics und meint: **Bewegen statt heben.**

LINZ (ah). Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden. Gerade in der Pflege ist es wichtig, sich mit der eigenen Bewegungsfähigkeit und mit der des Betroffenen auseinanderzusetzen. Denn nur dadurch ist es möglich, sich gemeinsam schmerzfrei und ohne allzu große Kraftanstrengung zu bewegen. „Mithilfe von



Bei der Pflege sollte man auf richtige Bewegung achten. Foto: Volkshilfe

Kinaesthetics wird der zu Betreuende nicht gehoben, sondern mit geringem Kraftaufwand bewegt“, sagt Lucia Hofer, Kinaesthetics-Expertin bei der Volkshilfe. „Gemeinsam werden neue Bewegungsmuster erarbeitet und gefunden, die eine körperschonende Pflege und Betreuung

ermöglichen, wodurch Rückenschmerzen vermieden werden.“ Kinaesthetics erleichtert auch den pflegebedürftigen Menschen den Alltag. Beim Aufstehen, beim Umsetzen, beim Bewegen im Bett oder bei der täglichen Körperpflege kann Kinaesthetics wahre Wunder wirken. Es wird darauf

geachtet, Bewegungsreserven zu erhalten und zu fördern“, erklärt Lucia Hofer. „Kinaesthetics-Kurse liefern keine fixen Regeln, wie man sich richtig bewegen soll, sondern eine Art Grundschulung für gesundes Bewegen im Alltag.“ Richtige Fans von Kinaesthetics sind Annemarie und Ewald Kopatsch aus Linz. „Seit wir die Ratschläge von Schwester Lucia von der Volkshilfe befolgen und mit ihr die Bewegungsabläufe üben, ist alles viel leichter geworden“, sagt Annemarie Kopatsch,

## Zur Sache

### Kinaesthetics

Die Volkshilfe bietet Kinaesthetics-Kurse an. Info bei Lucia Hofer, Tel. 0732 / 3405, lucia.hofer@volkshilfe-ooe.at