

“Transfer auf den Boden“ External focus of attention

Vorbereitung

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Allgemeine Information

Stellen Sie sicher, dass der Patient sich bei jedem Schritt sicher fühlt.

Fragen Sie den Patienten an den Endpositionen jeweils kleine Gewichtsverlagerungen durchzuführen, um das bestmögliche Gleichgewicht zu finden.



Schritt 1

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Nehmen Sie sich genug Zeit, dem Patienten die Prozedur zu erklären.

Drehen zur stärkeren Seite

Am Ende des Schrittes sollte der Patient sich 90° gedreht haben.



Schritt 2

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Stabilisieren Sie die schwächere Hüfte des Patienten und verhindern Sie, dass der Patient zur Seite fällt, wenn er sein Knie auf den Boden stellt.

Positionswechsel in den Halbkniestand (das schwächere Bein auf den Boden platzieren).

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Patient stabil ist, dann bitten Sie den Patienten sein Gewicht auf das Knie zu verlagern.

Es ist wichtig, dass Sie sich bei der Bewegung an den Patienten anpassen und seinen Bewegungen folgen.



Schritt 3

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Fragen Sie den Patienten eine Gewichtsverlagerung auf das schwächere Knie durchzuführen und das stärkere Knie auf den Boden zu stellen.

Kontrollieren Sie ob der Patient Gewicht auf sein schwächeres Knie verlagert.

Positionswechsel in den Kniestand.

Drücken Sie gegen die Hüfte des Patienten, um dort eine Extension zu erhalten.

Der Patient muss stabil stehen, bevor er das stärkere Bein bewegen kann.



Schritt 4

Aufgabe

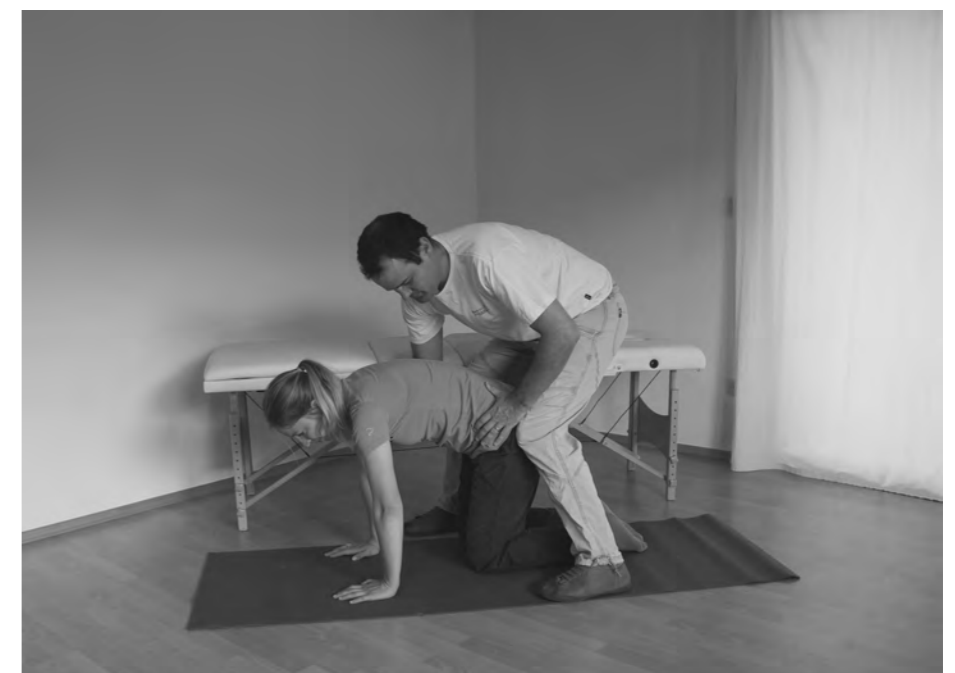
Spezifische Aufgabe

Falls der Patient im Kniestand viel Unterstützung benötigt hat, stellen Sie sich darauf ein, auch in dieser Situation ausreichend zu unterstützen.

Positionswechsel in den 4-Fusstand.

Der Patient soll sich kontrolliert nach vorne beugen. Kontrollieren Sie die Bewegung am Rumpf (z.B. am Sternum) und an den Hüften des Patienten.

Kontrollieren und stabilisieren Sie die schwache Schulter des Patienten.
Fühlen Sie wie viel Muskelaktivität der Patient generiert.



Schritt 5

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Auf die Seite sitzen
(Seitsitz).

Treffen Sie die Entscheidung über die schwächere oder über die stärkere Seite zu gehen.

Mögliche Gründe für die stärkere Seite sind:
Schmerzen, deutliche Rumpf oder Schulter Instabilität (Subluxation) oder Sie kennen den Patienten nicht ausreichend.

Kontrollieren Sie die Gewichtsverlagerung des Patienten.

Reduzieren Sie die Belastung der schwächeren Schulter indem Sie Gewicht vom Rumpf übernehmen (z.B. vom Sternum)

Der Patient sollte langsam in Richtung Boden rutschen.

Sorgen Sie dafür, dass Gesäss des Patienten nicht zu schnell auf dem Boden aufkommt und weich landet.



Schritt 6

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Instruieren Sie eine gleichmässige Bewegung.

Auf die Matte legen.

Reduzieren Sie die Belastung auf der schwächeren Schulter indem Sie den Patienten z.B. am Sternum unterstützen.

Fühlen Sie ob die schwächere Schulter stabil ist. Falls sie nicht stabil ist führen Sie den Patienten auf den Boden und platzieren Sie ihn auf dem Rücken.



Schritt 7

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Nehmen Sie sich genug Zeit, dem Patienten die Prozedur zu erklären.

Gehen Sie über die selbe Seite hoch über die Sie runtergekommen sind. Gründe für die stärkere Seite sind: Schmerzen oder Instabilität.

Zurück in den Seitsitz bewegen.

Kontrollieren und unterstützen Sie den Rumpf des Patienten.

Kontrollieren und unterstützen Sie die Schulter des Patienten.



Schritt 8

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Unterstützen Sie den Patienten am Becken und am Rumpf falls Hilfe benötigt wird.

Antizipieren Sie wie die Arm- und Beinposition des Patienten ist, wenn er in dem 4-Fusstand angekommen ist.

Positionswechsel in den 4-Fusstand.

Platzieren Sie sich so, dass sie sich über dem Patienten befinden wenn er im 4-Fusstand ist.

Instruieren Sie eine Bewegung mit Schwung und geben Sie ein klares Startsignal.



Schritt 9

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

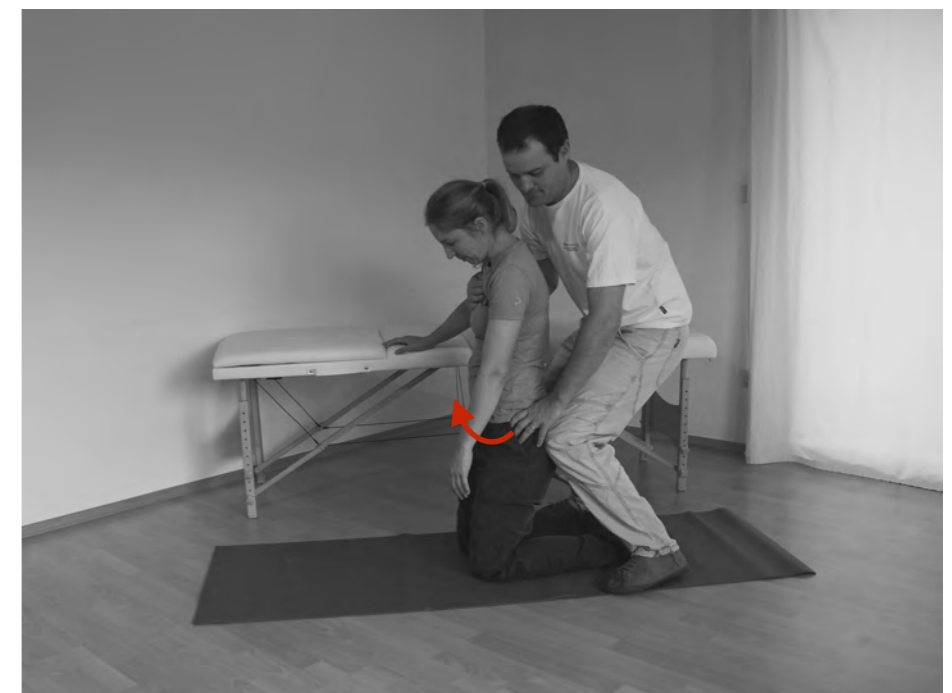
Fragen Sie den Patienten mit seinen Händen in Richtung seiner Knie zu "gehen" bis er im Kniestand ist.

Stehen Sie hinter dem Patienten. Stabilisieren Sie die Hüften des Patienten. Wenn der Patient zu stark nach hinten drückt, kann er seine Hüften nicht strecken.

Positionswechsel in
den Kniestand

Lassen Sie anfangs eine kleine Rückwärtsbewegung des Patienten zu. Dann folgt eine Vorwärtsbewegung, wenn die Hüften gestreckt werden.

Der Rumpf des Patienten muss stabil sein.



Schritt 10

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Entscheiden Sie sich, ob sie diesen Schritt mit dem stärkeren oder schwächeren Bein machen. Falls das schwächere Bein aufgestellt wird, ist die folgende Bewegung schwieriger durchzuführen.

Positionswechseln in den Halbkniestand.

Stehen Sie hinter dem Patienten. Stabilisieren Sie die Hüften des Patienten.

Fragen Sie den Patienten, kleine Gewichtsverlagerungen in Richtung des Standbeines zu machen.
Versuchen Sie einen Punkt zu finden an dem das andere Bein "frei" wird und sich bewegen kann.



Schritt 1 1

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Instruieren Sie den Patienten, sich mit Schwung auf die Bank zu setzen.

Auf die Bank setzen.

Platzieren Sie den Arm des Patienten so, dass er bei der Bewegung mithelfen kann.

Helfen Sie dem Patienten indem sie das Becken bei der Bewegung unterstützen.

