



“Transfer auf den Boden“ Mental practice script

Vorbereitung

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|------------------------|---------------|---|
| Allgemeine Information | Kollaboration | Stellen Sie sicher, dass der Patient sich bei jedem Schritt sicher fühlt. |
| | Kollaboration | Fragen Sie den Patienten an den Endpositionen jeweils kleine Gewichtsverlagerungen durchzuführen, um das bestmögliche Gleichgewicht zu finden. |
| | Kognitiv | Die Gewichtsverlagerungen sind die Suche nach einem Punkt an dem der Patient sich im Gleichgewicht befindet. Wenn dieser Punkt gefunden worden ist, dann fällt es dem Patienten leichter die Bewegungen zu kontrollieren. |



Kognitiv: Denken und Entscheiden
Kollaboration: Zusammenarbeiten
Kinästhetik: Fühlen und Bewegen

Schritt 1

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|---------------|---|
| Der Patient sitzt auf der Bank und wird aufgefordert, sich zu seiner stärkeren Seite zu drehen. | Kollaboration | Nehmen Sie sich genug Zeit, dem Patienten die Prozedur zu erklären. |
| | Kinästhetik | Platzieren Sie Ihre Hände auf dem Becken und unterstützen Sie die Drehbewegung zur stärkeren Seite. |



Schritt 2

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|---------------|---|
| Der Patient wird aufgefordert, das schwächere Bein auf den Boden zu platzieren. | Kollaboration | Achten Sie darauf, dass der Patient nicht von der Bank fällt. |
| | Kinästhetik | Stabilisieren Sie die schwächer Hüfte des Patienten und verhindern Sie, dass der Patient zur Seite fällt, wenn er sein Knie auf den Boden stellt. |
| | Kollaboration | Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie und der Patient stabil sind, dann bitten Sie den Patienten sein Gewicht auf das Knie zu verlagern. |
| | Kollaboration | Es ist wichtig, dass Sie einen stabilen Stand haben und mit dem Patienten zusammen bewegen. |



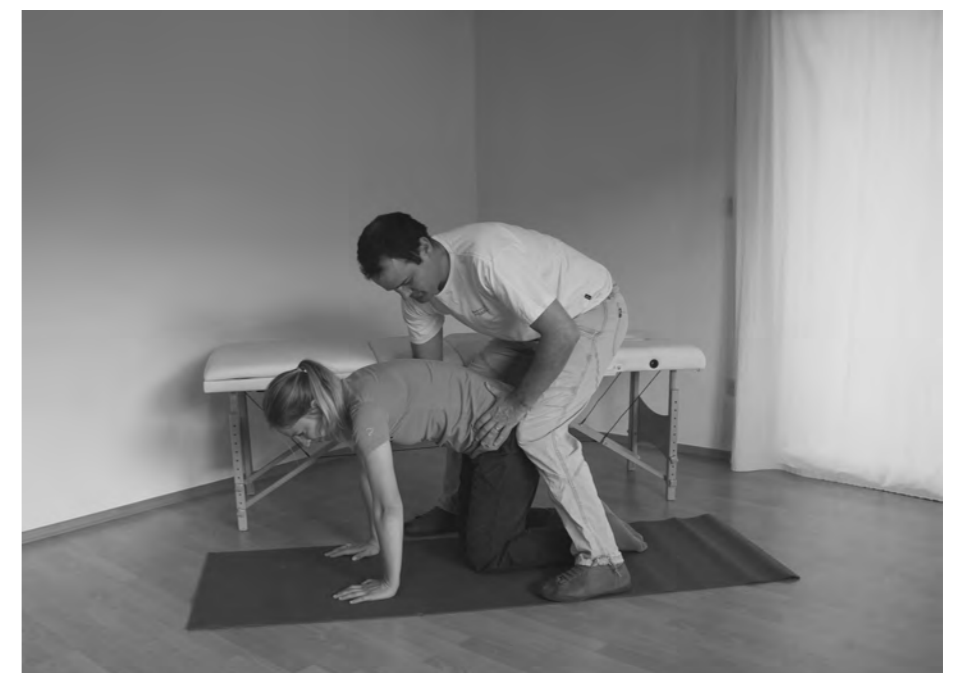
Schritt 3

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|---------------|---|
| Der Patient platziert sein stärkeres Knie auf dem Boden und befindet sich im Kniestand. | Kollaboration | Fragen Sie den Patienten eine Gewichtsverlagerung auf das schwächere Knie durchzuführen und das stärkere Knie auf den Boden zu stellen. |
| | Kinästhetik | Fühlen Sie ob der Patient Gewicht auf sein schwächeres Knie verlagert. |
| | Kinästhetik | Kontrollieren Sie die Hüftextension des Patienten mit Ihren Knien. |
| | Kollaboration | Geben Sie ausreichend Unterstützung, so dass der Patient anfangen kann das stärker Bein zu bewegen. |



Schritt 4

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|-------------|--|
| Der Patient soll beide Arme auf dem Boden platzieren, so dass er sich im 4-Fusstand befindet. | Kognitiv | Falls der Patient im Kniestand viel Unterstützung benötigt hat, stellen Sie sich darauf ein, auch in dieser Situation ausreichend zu unterstützen. |
| | Kinästhetik | Unterstützen Sie das nach vorne Beugen des Patienten. Unterstützung geben Sie am Rumpf (z.B. Sternum) und mit Ihren Knien an den Hüften des Patienten. |
| | Kinästhetik | Kontrollieren und stabilisieren Sie die schwache Schulter des Patienten. Fühlen Sie wie viel Muskelaktivität der Patient generiert. |



Schritt 5

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|--|-------------|--|
| Der Patient wird aufgefordert sich auf eine Seite zu setzen. | Kognitiv | 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. |
| | Kinästhetik | Kontrollieren Sie die Gewichtsverlagerung mit Ihren Knien. |
| | Kinästhetik | Eine Hand wird auf dem Rumpf platziert (z.B. Sternum), um die Belastung auf die schwächere Schulter zu reduzieren. |
| | Kinästhetik | Der Patient rutscht langsam über Ihre Beine auf den Boden. |
| | Kinästhetik | Platzieren Sie Ihren Fuss unter dem Patienten. Falls die Bewegung zu schnell ist, wird er auf dem Fuss landen. |



Schritt 6

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|--|---------------|---|
| | Kollaboration | Instruieren Sie eine gleichmässige Bewegung. |
| Der Patient wird instruiert sich auf die Matte zu legen. | Kinästhetik | Eine Hand wird auf dem Rumpf platziert (z.B. Sternum), um die Belastung auf die schwächere Schulter zu reduzieren. |
| | Kinästhetik | 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 | Typ cue | Imagery cue |
|---|---------------|--|
| | Kollaboration | Nehmen Sie sich genug Zeit, dem Patienten die Prozedur zu erklären. |
| Der Patient wird instruiert den Rumpf aufzurichten, den Ellbogen zu belasten und den Arm zu strecken. | Kognitiv | Gehen Sie über die selbe Seite hoch über die Sie runtergekommen sind. Gründe für die stärkere Seite sind: Schmerzen oder Instabilität. |
| | Kinästhetik | Kontrollieren und unterstützen Sie den Rumpf mit einer Hand. |
| | Kinästhetik | Kontrollieren und unterstützen Sie die Schulter mit einer Hand. |



Schritt 8

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|---------------|--|
| | Kinästhetik | Platzieren Sie Ihre Hände auf dem Becken des Patienten. Oder platzieren Sie eine Hand auf dem Rumpf falls dieser Hilfe benötigt. |
| Der Patient wird instruiert in den 4-Fussstand zu kommen. | Kollaboration | Antizipieren Sie wie die Arm- und Beinposition des Patienten ist, wenn er in dem 4 Fusstand angekommen ist. |
| | Kollaboration | Platzieren Sie sich so, dass der Patient sich zwischen Ihren Beinen ist, wenn er im 4-Fusstand ist. |
| | Kollaboration | Instruieren Sie eine Bewegung mit Schwung und geben Sie ein klares Startsignal. |



Schritt 9

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|--|---------------|--|
| <p>Der Patient wird instruiert sich in den Kniestand zu bewegen.</p> | Kollaboration | Fragen Sie den Patienten mit seinen Händen in Richtung seiner Knie zu "gehen" bis er im Kniestand ist. |
| | Kinästhetik | Stehen Sie hinter dem Patienten. Ihre Knie stabilisieren die Hüften des Patienten. Falls Sie zu viel Druck spüren, kann der Patient seine Hüften nicht strecken. |
| | Kinästhetik | Lassen Sie anfangs eine kleine Rückwärtsbewegung des Patienten zu. Dann folgt eine Vorwärtsbewegung, wenn die Hüften gestreckt werden. |
| | Kinästhetik | Ihre Hände stabilisieren den Rumpf. |



Schritt 10

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|-------------|--|
| Der Patient wird gefragt ein Bein aufzustellen. Der Physiotherapeut unterstützt die schwächere Hüfte. | Kognitiv | 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. |
| | Kognitiv | 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. |
| | Kinästhetik | Stehen Sie hinter dem Patienten. Ihre Knie stabilisieren die Hüften des Patienten. |



Schritt 1 1

| Aufgabe | Typ cue | Imagery cue |
|---|-------------|---|
| Der Patient wird gefragt seinen stärkeren Arm auf die Bank zu platzieren und sich auf die Bank zu setzen. | Kognitiv | Instruieren Sie den Patienten, sich mit Schwung auf die Bank zu setzen. |
| | Kinästhetik | Kontrollieren Sie ob der Patient seinen Arm benutzt, um die Bewegung zu unterstützen. |
| | Kinästhetik | Platzieren Sie Ihre Hände auf dem Becken des Patienten und unterstützen Sie die Bewegung. |

