

“Transfer auf den Boden“ Internal focus of attention

Vorbereitung

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Allgemeine Information

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

Benutzen Sie ihren Körper (z.B. die Hände), um dem Patienten zu ermöglichen kleine Gewichtsverlagerungen in den Endpositionen durchzuführen.



Schritt 1

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

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

Drehen zur stärkeren Seite

Platzieren Sie Ihre Hände auf dem Becken und unterstützen Sie die Drehbewegung zur stärkeren Seite.



Schritt 2

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Platzieren Sie ihr Knie lateral des Patienten und stabilisieren Sie damit seine Hüfte.

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

Stellen Sie sich so hin, dass Sie fühlen, dass sie stabil stehen. Bitten Sie anschliessend den Patienten sein Bein auf den Boden zu stellen.

Konzentrieren Sie sich bei der Bewegung auf ihre Beine und versuchen Sie eine gleichmäßige Bewegung durchzuführen.



Schritt 3

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Helfen Sie dem Patienten mit ihren Armen und Beinen eine Gewichtsverlagerung auf das schwächere Knie durchzuführen und das stärkere Knie auf den Boden zu stellen.

Fühlen Sie ob Sie einen Druck an ihrem Knie spüren, der darauf hindeutet, dass der Patient Gewicht auf sein schwächeres Knie verlagert.

Positionswechsel in den Kniestand.

Positionieren Sie ihr Knie hinter der Hüfte des Patienten, um eine Extension zu kontrollieren.

Stabilisieren Sie den Patienten mit ihrem Körper, so dass der Patient anfangen kann das stärkere Bein zu bewegen.



Schritt 4

Aufgabe

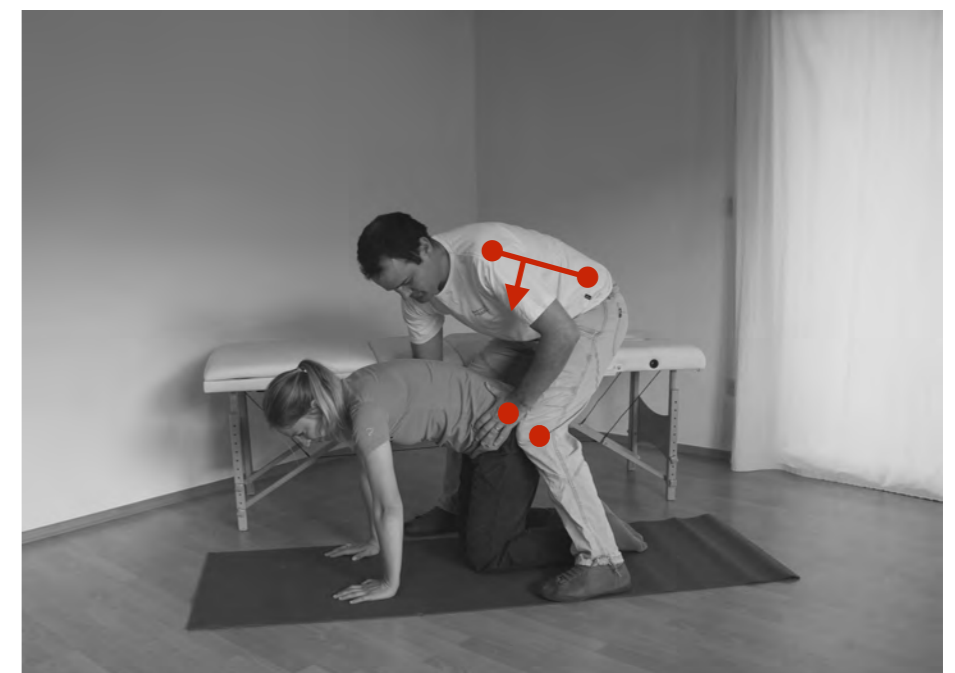
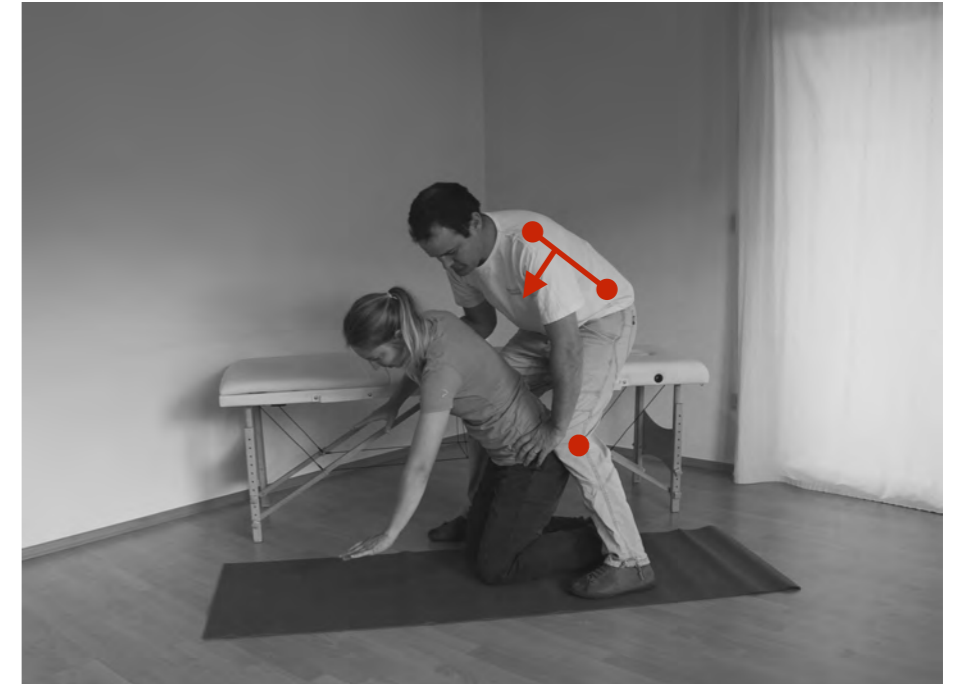
Spezifische Aufgabe

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.

Benutzen Sie ihre Hände, um den Rumpf zu kontrollieren (z.B. am Sternum). Ihre Knie positionieren Sie an den Hüften des Patienten. Unterstützen Sie das nach vorne Beugen des Patienten mit ihrem Körper.

Fühlen Sie mit ihren Händen wie viel Muskelaktivität der Patient an seiner Schulter generiert. Benutzen Sie ihre Hände, um die Schulter zu stabilisieren.



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.

Benutzen Sie ihre Knie um die Gewichtsverlagerung zu kontrollieren.

Platzieren Sie ihre Hand auf dem Rumpf (z.B. auf dem Sternum), um die Belastung auf die schwächere Schulter zu reduzieren.

Platzieren Sie ihre Beine so, dass der Patient langsam über sie in Richtung Boden rutschen kann.

Platzieren Sie Ihren Fuss unter dem Patienten. Falls die Bewegung zu schnell ist, wird er auf ihrem Fuss landen.



Schritt 6

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Instruieren Sie eine gleichmässige Bewegung.

Auf die Matte legen.

Platzieren Sie eine Hand auf dem Rumpf (z.B. Sternum), um die Belastung auf die schwächere Schulter zu reduzieren.

Fühlen Sie mit ihrer Hand ob die schwächere Schulter stabil ist. Falls sie nicht stabil ist, führen Sie den Patienten mit ihren Armen 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.

Benutzen Sie ihre Hände, um den Rumpf zu unterstützen.

Benutzen Sie ihre Hände, um die Schulter zu unterstützen.



Schritt 8

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

Platzieren Sie Ihre Hände auf dem Becken des Patienten. Oder platzieren Sie eine Hand auf dem Rumpf falls dieser Hilfe benötigt.

Antizipieren Sie wie ihre Arm- und Beinposition ist, wenn der Patient in dem 4 Fusstand angekommen ist.

Positionswechsel in den 4-Fusstand.

Platzieren Sie sich so, dass der Patient sich zwischen Ihren Beinen befindet, wenn er im 4-Fusstand ist.

Bevor Sie anfangen sich zu bewegen, geben Sie ein klares Starsignal.



Schritt 9

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

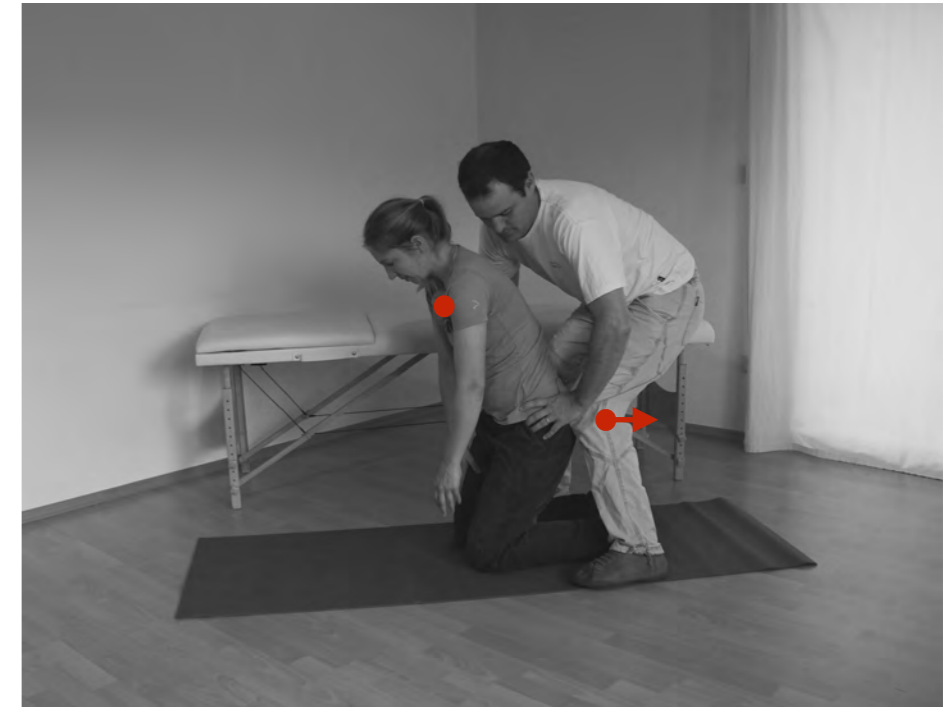
Fragen Sie den Patienten mit seinen Händen in Richtung seiner Knie zu "gehen" bis er im Kniestand ist.

Positionieren Sie sich hinter dem Patienten. Ihre Knie stabilisieren die Hüften des Patienten. Falls Sie zu viel Druck an den Knien spüren, kann der Patient seine Hüften nicht strecken.

Positionswechsel in den Kniestand

Ihre Beine machen anfangs eine Rückwärtsbewegung mit dem Patienten. Ab einem Punkt folgt eine Vorwärtsbewegung ihrer Beine.

Ihre Hände stabilisieren den Rumpf.



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.

Positionieren Sie sich hinter dem Patienten. Ihre Knie stabilisieren die Hüften des Patienten.

Fragen Sie den Patienten, kleine Gewichtsverlagerungen in Richtung ihres Knies zu machen. Wenn der Patient weit genug in Richtung ihres Beines geht, kann er das andere Bein aufstellen.



Schritt 1 1

Aufgabe

Spezifische Aufgabe

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

Auf die Bank setzen.

Führen Sie mit ihrer Hand den Arm des Patienten in eine Stellung, dass er bei der Bewegung mithelfen kann.

Platzieren Sie Ihre Hände auf dem Becken des Patienten und unterstützen Sie die Bewegung.

