Kantonsspital Uri

Bodentransfer Anleitung Fachperson

Vorbereitung

- Berücksichtigung der Pathologien, z.B. stark eingeschränkte Knieflexion, Schmerzen
- Vorbereitung der Strukturen, z.B. Dehnen Quadrizeps
- Vorbereitung des benötigten Materials; z.B. Matten, Kissen, Fussschemel, Ball, etc.
- Gewährleistung Sicherheit: evtl. 2. Hilfsperson im Hintergrund, vor allem beim ersten Bodentransfer
- Erarbeitung: Schritt für Schritt, Angst berücksichtigen
- Schuhe bei instabilen oder deformierten Füssen, sonst barfuss i.O.

Wichtig

- Alle Elemente des Transfers müssen erarbeitet werden
- Teilelemente als HEP abgeben, z.B. Drehen im Bett, im Bett von BL zum Unterarmstütz etc. (Inspiration Übungen Ende Dokument)
- Die Patientensicherheit muss immer gewährleistet sein
- Eigene Rückenergonomie beachten
- Wenn die Angst des Patienten oder der Patientin zu gross ist, nutze eine breite Liege (Bobathliege), gehe dort schrittweise vom Liegen zum Vierfüssler, Halbkniestand, Kniestand und wenn möglich zum Sitzen auf einem Block oder Stuhl, d.h. zuerst hinauf und dann zurück und noch nicht zum Boden

Spezifische Therapieschwerpunkte physisch

- Schutzschritte
- Lagewechsel, Fortbewegen am Boden
- Aufstehtechniken vom Boden, Hilfestellung, Instruktion an Angehörige
- Bei Bedarf: Hilfsmittel besprechen und den Umgang damit üben (Gehhilfsmittel, Notrufsysteme)
- Sicherheit zu Hause verbessern
- Tätigkeiten ansprechen, die Angst machen, und daraus Übungen ableiten. (z.B. Wäsche aufhängen)

Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

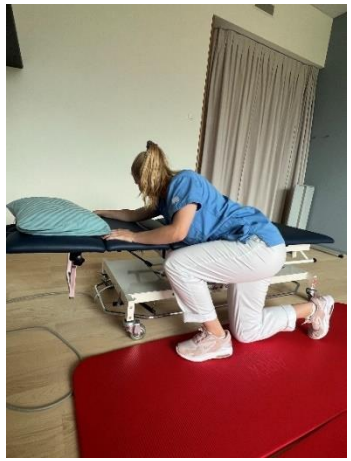
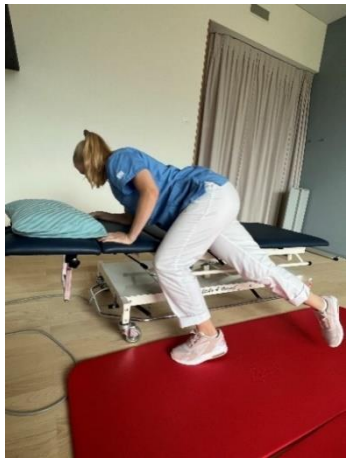
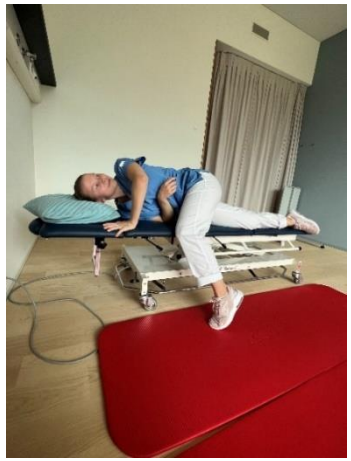
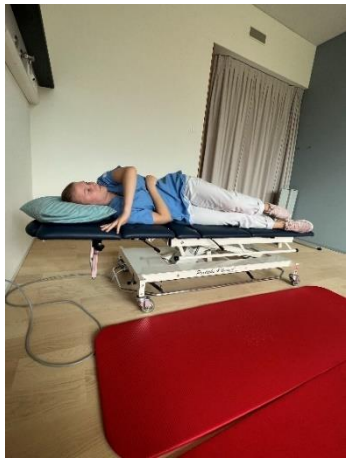
Variante 1 Von Bauchlage über 4-Füssler-Halbkniestand-Sitz, selbstständig

Start in Bauchlage
Über die Arme hochstossen bis im 4-Füssler angelangt
Wenn nötig an einer Liege oder einem Stuhl halten, um in den Kniestand zu kommen

Von hier aus das am Stuhl oder der Liege nähere Bein vorne aufstellen, um sich mit diesem und dem hinteren Fuss hochzustossen
In den Sitz kommen

Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Variante 2 übers Sofa Rollen, selbstständig

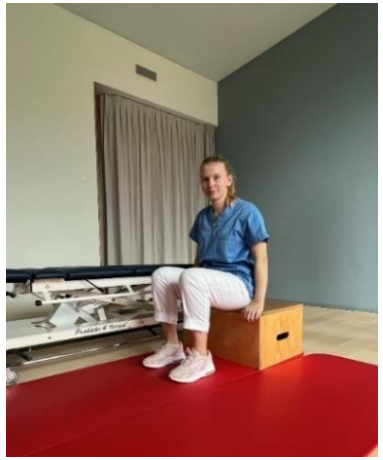
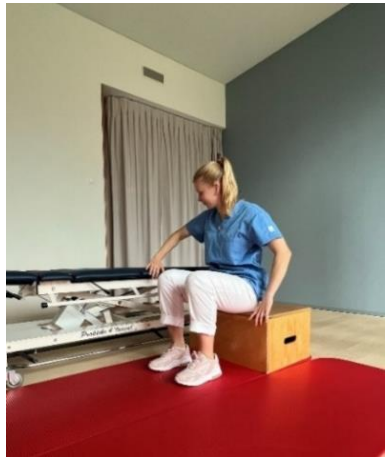
Halbkniestand neben der Liege, von da aus den Oberkörper auf der Liege ablegen
Mit dem vorderen Bein und hinteren Fuss hochstossen
Mithilfe des Stützarmes und dem anderen Bein auf die Liege rollen, danach von der Seitenlage in Rückenlage rollen oder aufsitzen

Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Variante 3 über Halbkniestand in Sitz mit Kiste, selbstständig

Im Halbkniestand starten, seitlich einen stabilen Stuhl oder eine Kiste platzieren und mit den Händen dort aufstützen
Mit dem vorderen Bein und hinteren Fuss hochstossen und Gesäss diagonal auf der Liege platzieren

Variante 4 Hochbewegen mit Abstufung Kiste-Sitz, selbstständig

Seitlich mit einer oder beiden Händen bei Liege stützen und Gesäss auf die höhere Unterlage setzten

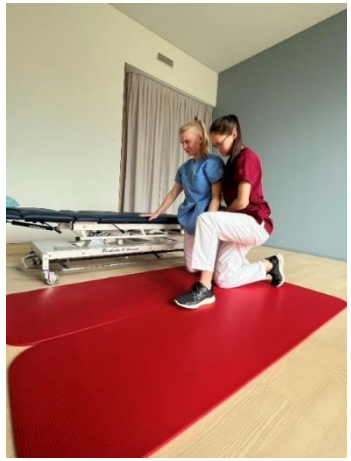
Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Variante 5 über Halbkniestand in Sitz mit Kiste, taktil unterstützt

Im Halbkniestand starten, seitlich einen stabilen Stuhl oder eine Kiste platzieren
Mit dem vorderen Bein und hinteren Fuss hochstossen und Gesäss diagonal auf der Liege platzieren, von da aus in einen stabilen Sitz kommen
Unterstützung: Therapeut:in/Hilfsperson steht hinter Patient:in, taktile Unterstützung am Becken

Variante 6 über Bauchlage-4-Füssler-Halbkniestand in Sitz, taktil unterstützt

Start in Bauchlage
Über die Arme hochstossen bis im 4-Füssler angelangt
Wenn nötig an einer Liege oder einem Stuhl halten, um in den Kniestand zu kommen

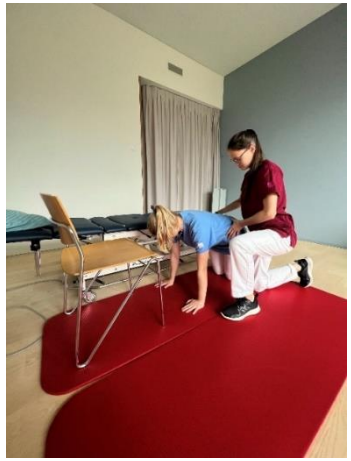
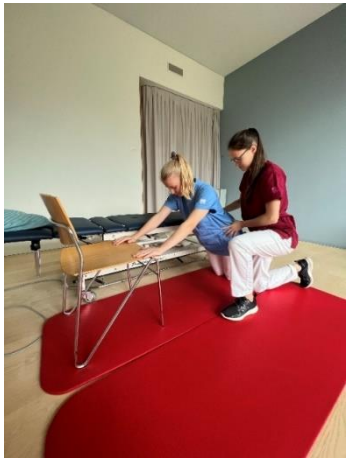


Von hier aus das am Stuhl oder der Liege nähere Bein vorne aufstellen, um sich mit diesem und dem hinteren Fuss hochzustossen
In den Sitz kommen

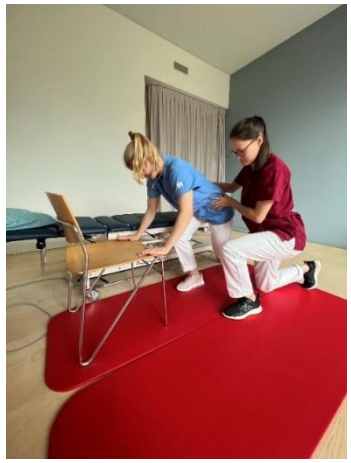
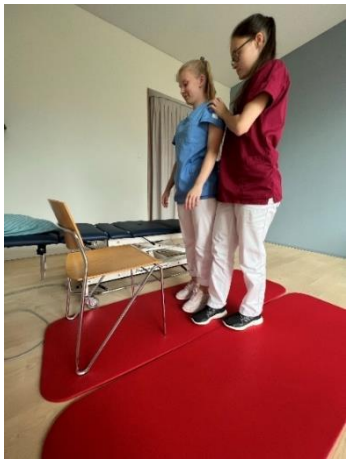
Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Unterstützung: Therapeut:in/ Hilfsperson ist neben Patient:in und unterstützt taktil am Becken

Variante 7 Hochkommen mit Stuhl über Halbkniestand, taktil unterstützt

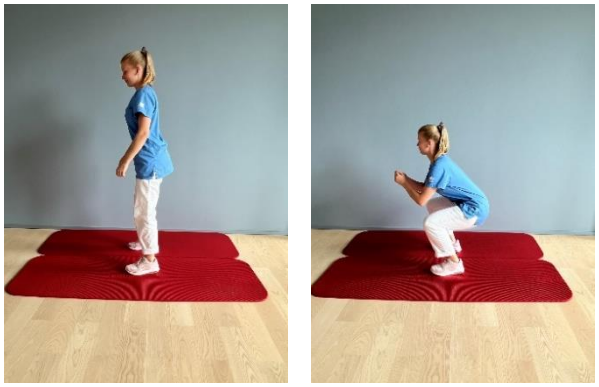
Start in Bauchlage oder 4-Füssler, vorne einen stabilen Stuhl oder eine Kiste platzieren
Hände am Stuhl oder an der Kiste platzieren und Oberkörper aufrichten
Von hier aus ein Fuss vorne platzieren um in den Halbkniestand zu gelangen

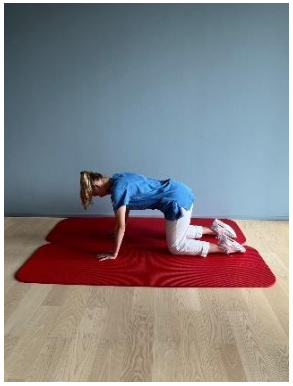
Mit dem vorderen Bein und dem hinteren Fuss hochstossen, um in den Stand zu kommen
Unterstützung: Therapeut:in/ Hilfsperson startet kniend neben Patient:in und unterstützt taktil am Becken

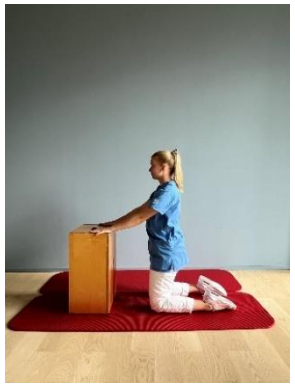
Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Übungsideen

Übung	**Anpassung**	**Alltagsbezug**
Lunges 	Regression - Haltemöglichkeit - Verminderung ROM Progression - Weniger USF - Vorderer Fuss instabil - ↑ Gewicht	- Aufstehen - Etwas vom Boden aufheben
Squats 	Regression - Haltemöglichkeit - Verminderung ROM - Auf Stuhl absetzen mit kurzen Pausen Progression - ↑ Gewicht - Instabile USF	- Aufstehen + Absitzen

Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Vierfüssler mit Abheben 	Regression - Hände erhöht (Böckli) Varianten: - Kriechen - 1 Arm ausstrecken - 1 Bein ausstrecken - 1 Arm + Bein über Diagonale ausstrecken	- Fortbewegung nach Sturz - Putzen am Boden - Spielen mit Enkelkindern
Vierfüssler Rotation 	Regression - Hände erhöht (Böckli)	- Übergang von SL in 4F oder 4F in SL

Drehen am Boden 	- Start in Rückenlage - 1 Arm seitlich ausgestreckt, gegen-überliegendes Bein angewinkelt - Mit anderer Hand am ausgestreckten Arm entlangfahren, dabei auf die Seite rollen	- Für Lagewechsel von RL in SL
Tigh Stretch 	Regression - Verminderung ROM - Seitliches Abstützen Progression - Kein Abstützen - Arme nach vorne ausstrecken (oder ↑ Gewicht) - Knie auf Airex (instabile USF)	- Kräftigung HG-E und Quadrizeps → im Alltag fürs Aufrichten beim Aufstehen

Erstellt Oktober 2023, Gisler Viviane

Halbkniestand 	Regression - Mehr USF - Abstützen Progression - Kopfdrehungen - Knie + Fuss in einer Linie - Instabile USF Fuss/Knie - Stoss PT von verschiedenen Seiten	- Hinknien - Hochkommen vom Boden - Fuss-/Knie-/Hüftstrategie
Halbkniestand mit Rotation 	Regression - Langsames Ausführen - Abstützen seitlich Progression - Schnelleres Ausführen - Instabile USF unter Fuss	- Etwas vom Boden aufheben - Reaktives Gleichgewicht - Orientierung