

## Praxisbesuch Tiefental Anita – Juni 2025

### **Anita „Bett Geh Situation“**

Herausforderung hohe Körperspannung und oftmals parallel Bewegungsmuster (vor – zurück). Anita kann sich aber sehr gut auch zur Seite drehen (mehr spiralförmige Bewegungsmuster nutzen). Dadurch hat sie weniger Körperspannung und kann ihre Bewegungsmöglichkeiten mehr nutzen und erweitern. Diese Bewegungsmöglichkeiten helfen ihr dann auch beim Drehen im Bett. Ebenso können wir hier ihre Fähigkeiten nutzen, um den Liftergurt in den Rücken zu bringen.



### Anita Drehen im Bett: Herausforderung: Hohe Körperspannung und Unbeweglichkeit

#### **Aber wie unterstützen wir eigentlich Drehen im Bett?**

In Richtung mehr Möglichkeiten und mehr Bewegungskompetenz?  
Oder immer mehr Körperspannung und Abhängigkeit?  
Und Belastungen für uns als MitarbeiterIN.  
Wir können hier als Blickpunkt: Massen und Zwischenräume nutzen:

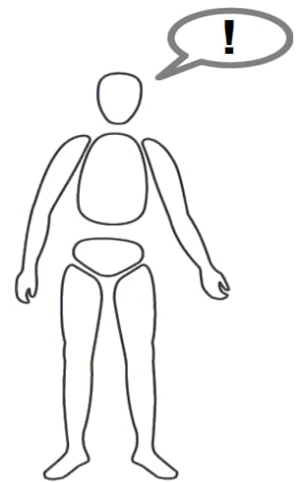
*Runde Massen (Kopf) rollen*

*Massen einzeln bewegen*

*Massen nacheinander bewegen*

*Massen folgen lassen*

Hier das „Lehrvideo“ dazu →



### Mit einer Anti-Rutschmatte

kann Anita beim Drehen ihre Beine nutzen, um zu drücken



### Unsere Position und unsere Bewegungsmöglichkeiten als MitarbeiterIN



Bucklig, hohe Körperspannung bei uns,  
Belastungen für Rücken und Gelenke

Oder mit Block oder Stuhl--> → bessere Gewichtsabgabe,  
→ weniger Körperspannung → mehr Sensibilität



#### **Nutzen wir als MitarbeiterIN unsere Bewegungsmöglichkeiten?**

Oder stehen wir dran wie ein Sumoringer?

Unbeweglich, steif, angespannt?

Können wir auch beweglich bleiben wie eine Sambatänzerin?

So werden aus den Samaritern die Sambariter !



### Von- und miteinander lernen – Ideen müssen raus aus dem Kopf und rein in die Organisation

Ideen, Ergänzungen hier drauf schreiben - miteinander in Austausch kommen in Sprache und Bewegung und mir gerne eine Rückmeldung geben/zukommen lassen. ... Handybild von diesem Blatt ....

Vielen Dank für Eure tolle Mitarbeit

Gruß

Patrick