



## Knochen und Muskeln - Bewegen statt Heben

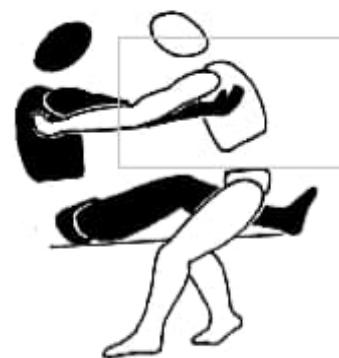
Ein hilfreicher Blickpunkt, um genauer hinzusehen, wie wir Gewicht in der Schwerkraft organisieren.  
Bei der Unterstützung aber auch für uns selbst in unserer eigenen Bewegung

### Bei der Unterstützung

- Kann der Bewohner Gewicht über Knochen abgeben?  
→ dadurch sind die Muskeln entspannt und beweglich
- bei Transfers aber auch in der Position (Sitzen, Liegen)

Heben wir

oder unterstützen wir Bewegung?



Bei uns selbst: Halten wir das Gewicht in unseren Muskeln, wenn wir am Pflegebett stehen – oder können wir Gewicht über Knochen abgeben? Arm, Knie abstützen, Block nehmen



Bucklige Position beim  
- Jacke zumachen  
- Rolli Gurt schließen  
- Schuhe anziehen  
- in der Pflege im Bad,  
wo es es schon dampft  
Gewicht würd über Muskeln  
gehalten, führt irgendwann zu ...



Kreuzwuh und Kreislauf



deswegen nimm nen Block  
Gewicht wird über Knochen auf den Boden  
geleitet. Muskeln sind entspannt.  
Sensibler für Impulse vom Bewohner.  
Bauch-Beine-Po während der Arbeit.  
Auch für Arbeit am PC/Schreibtisch.  
Die Vielfalt - mehr Möglichkeiten haben,  
macht den Unterschied!