

Kinaesthetics und Rehabilitation – Gesundheitsentwicklung lernen

Helene Schaeffer

In jeder Lebensphase kann durch Krankheit oder Verletzung eine Situation entstehen, die den Verlust oder die Einschränkung von bisherigen gewohnten Bewegungsfähigkeiten bedeutet.

Bewegungsabläufe fallen schwer oder funktionieren nicht mehr wie bisher. Das Gefühl positiver Lebensqualität wird nicht unwesentlich von der Unabhängigkeit bei der Ausführung von alltäglichen Aktivitäten wie zum Beispiel Essen und Trinken, sich pflegen oder seine Position verändern, bestimmt. Im Alltag analysieren wir normalerweise nicht jeden kleinen Bewegungsschritt, der notwendig ist, um diese selbstbestimmten Bewegungen auszuführen. Es passiert unwirklich, wie z. B. ein Brot zu streichen, die Hand zum Mund zu führen, zu schlucken usw. Das Zusammenspiel von Knochen und Muskeln, der gesamte Bewegungsapparat funktioniert faszinierend wie ein „Räderwerk“.

1. Kinaesthetics – Konzeptsystem und Bewegungskompetenz

Das Kinaesthetics-Konzeptsystem ermöglicht es, Bewegungsabläufe genau zu analysieren, zu verstehen und so zu gestalten, dass eine Anpassung an momentane vorhandene Fähigkeiten möglich ist. Pflegende können durch das Erlangen dieser Bewegungskompetenz Schlüsselaufgaben wie „Beobachten“, „Beraten“ und „Anleiten“ von Klienten, Bewohnern und/oder Angehörigen bei der Rehabilitation übernehmen und ein wirksames Pflegeangebot generieren. Kinaesthetics spielen im Rahmen der rehabilitativen Pflege eine große Rolle, da viele (chronische) Erkrankungen und/oder Behinderungen Bewegungseinschränkungen mit sich bringen.

2. Rehabilitation und Anpassung

Rehabilitation bedeutet in diesem Verständnis nicht ausschließlich das Wiedererlangen von Fähigkeiten, sondern das prozesshafte Hinzu- und Neuerlernen von Bewegungsabläufen. Vor allem aber die Anpassung der eigenen Möglichkeiten an unterschiedliche Alltagssituationen, die selbst kontrollierte Ausführung von Handlungen und die selbstbestimmte Teilnahme am Leben.



Kinaesthetics

Die Inhalte

Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden. Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten:

- Die Entwicklung der differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung.
- Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d. h. eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten.
- Die differenzierte Analyse menschlicher Aktivitäten mittels der erfahrungsbasierten Blickwinkel von Kinaesthetics.
- Die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden.

Kinaesthetics nähert sich diesen Inhalten auf zwei Weisen. Einerseits stellt es Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen und wissenschaftlicher Forschung. Die Verbindung dieser beiden Herangehensweisen macht die Faszination und Innovation von Kinaesthetics aus.

Diese Informationen wurden mit freundlicher Genehmigung von Marin Asmusen-Clausen der Website von Kinaesthetics Deutschland entnommen.

Fotos auf der folgenden Seite:
Marin Asmusen-Clausen, Geschäftsführerin
von Kinaesthetics Deutschland

3. Erfahrungsbericht

Unfallerfahrung

Nach einem Sturz mit Beinverletzung erlitt ich einen Meniskusrisso im linken Kniegelenk. Die folgende konservative Therapie dauerte mehrere Monate und brachte nicht den erwünschten Erfolg. Durch die schmerzhaften und teilweise auch eingeschränkte Bewegung des linken Knies gewöhnte ich mir eine „hinkende Gangart“, starke Schonung des Beines und langsame Bewegungsabläufe an. Auch starke Schmerzen im Wirbelsäulen- und Schulterbereich der rechten Körperseite waren die Folge.

Klassische Therapie

Nach einer Arthroskopie mit Knorpelglättung und einer Schonungszeit begann die Rehabilitationsphase. Die Therapie des Bewegungsapparates (Stärkung der Muskulatur, Dehnung des Gelenks) mit Hilfe von Medikation und Krankengymnastik war sehr hilfreich. Die lang eingeübte Schonhaltung mit einem Gleichgewichtsverlust, unsicherem Gehen und zu viel Gewichtsbelastung der rechten Körperseite verließ weiterhin. Auch das für mich als Kinaesthetics-Trainerin notwendige Aufstehen vom Boden gelang mit Schmerzen verbunden sehr schlecht. Die frühere Bewegungsqualität zu erlangen schien schwierig bis unmöglich.

Analyse mit dem Kinaesthetics Konzeptsystem

Ich begann, beim Aufstehen, beim Stehen und Gehen, die Gewichtsverlagerung zu analysieren (Konzept Interaktion, Unterthema: Sinne). Ich stellte fest, dass ich das Gewicht fast ausschließlich auf die Fußmitte und den Vorderfuß verlagerte. Meine Schuhe zeigten genau diese Abnutzung.

Bewegungsumstellung mit dem Kinaesthetics Konzeptsystem

Durch konsequentes bewusstes Üben der Gewichtsverlagerung von der Ferse abrollend auf den gesamten Fuß ergab sich ein völlig neues Bewegungsmuster beim Stehen und Gehen (Konzept Funktionale Anatomie).

Die Balance verbesserte sich zunehmend und der Rücken kam in Streckung. Schmerzen im Kniegelenk waren nur noch selten vorhanden. Durch die neue Sicherheit kann ich inzwischen auch wieder schneller gehen, und die vorab vorhandene Angst zu Stürzen ist deutlich weniger geworden.

Neue Bewegungswege finden

Das Aufstehen vom Boden übte ich mit einer Kollegin. Wir nutzten überwiegend das Konzept Interaktion, mit dem Unterthema Interaktionsformen, und es gelang mir, einen ganz neuen Weg zum Aufstehen zu finden als vor der Verletzung. Mir wurde bewusst, dass es ziemlich lange Zeit gedauert hatte, mir einen Bewegungsablauf anzueignen, der eher schädlich für meine Bewegungs- und Lebensqualität war, und es auch wieder Zeit brauchen wird einen neuen Ablauf zu lernen. Aber es ist möglich!

Fazit

Etwas nicht mehr wie vor einem Krankheitsereignis tun zu können, bedeutet nicht, es nie mehr zu können, sondern nur anders als zuvor.

