

Maren Asmussen

Praxisbuch Kinaesthetics

Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung
auf Basis von Kinästhetik

2. Auflage



URBAN & FISCHER München

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----|
| 1 | Grundlagen | 1 |
| 1.1 | Inhalt und Struktur des Buches..... | 2 |
| 1.2 | Was ist Kinaesthetics?..... | 3 |
| 1.3 | Grundlegende Annahmen..... | 8 |
| 1.4 | Der pfliegerische Beitrag zur Gesundheitsentwicklung..... | 13 |
| 2 | Die Konzepte der Kinaesthetics | 17 |
| 2.1 | Das 1. Konzept: Interaktion..... | 21 |
| 2.2 | Das 2. Konzept: Funktionale Anatomie!..... | 32 |
| 2.3 | Das 3. Konzept: Menschliche Bewegung..... | 42 |
| 2.4 | Das 4. Konzept: Anstrengung..... | 46 |
| 2.5 | Das 5. Konzept: Menschliche Funktion..... | 49 |
| 2.6 | Das 6. Konzept: Umgebung..... | 57 |
| 3 | Menschen lernen Bewegungskompetenz | 65 |
| 3.1 | Wie sich der Dachdeckermeister aus dem Bett rollt..... | 65 |
| 3.2 | Bewegungsabläufe wieder in Erinnerung rufen..... | 69 |
| 3.3 | Frau H. bewegt sich aus dem Bett in den Stuhl..... | 72 |
| 3.4 | „Ich komme auch ohne Beine aus dem Bett“..... | 75 |
| 3.5 | Selbstbestimmt Leben mit dem Locked-in-Syndrom..... | 79 |
| 3.6 | Was alles mit einer hohen Querschnittlähmung möglich ist..... | 87 |
| 3.7 | Wie die Fähigkeiten trotz Muskelschwäche langsam wiedererlangt werden..... | 95 |
| 3.8 | Wieder aktiv am Leben teilnehmen..... | 99 |
| 3.9 | Was nach 40 Jahren MS doch noch geht..... | 103 |
| 4 | Aktivitäten | 108 |
| 4.1 | Ruhen und Schlafen..... | 108 |
| 4.2 | Positionswechsel im Liegen..... | 112 |
| 4.3 | Sitzen..... | 128 |
| 4.4 | Stehen..... | 144 |
| 4.5 | Vom Fußboden aufstehen..... | 152 |
| 4.6 | Körperpflege..... | 159 |
| 4.7 | Essen und Trinken..... | 164 |
| 4.8 | Verdauen und Ausscheiden..... | 167 |

VIII • Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----|
| 5 | Wie lerne ich Kinaesthetics? | 169 |
| 6 | Reflexion | 182 |
| 6.1 | Erfahrungen aus der Pflege und Betreuungsarbeit..... | 182 |
| 6.2 | Die Vernetzung kinästhetischer Ideen mit pflegerelevanten Themen..... | 188 |
| 6.3 | Der Vergleich mit anderen Bewegungskonzepten..... | 189 |
| | Anhang | 194 |
| | Stichwortverzeichnis | 198 |