

ergopraxis

Ergotherapie für Alltagskünstler

11-12.15

November/Dezember 2015 |
ISSN 1439-2283
www.thieme.de/ergopraxis

Lese-
probe

ASSESSMENT FÜR DIE GRUNDSCHULE

Die Lehrer ins Boot holen

REFRESHER

Klientenzentrierte Gesprächsführung

MOBILISATION NACH
SCHONHALTUNG

Leichte Bewegung mit großer Wirkung

BIOGRAFIESPIEL IM TEST

Erinnern und Erzählen

Mit
ergopraxis-
Wandkalender
2016



Gesprächsstoff

- 6 **ergotag + TheraPro + Neuroreha-Tag**
1 Ticket, 3 Veranstaltungen
- 7 **Aktuelles**
- 10 **Vergütungsverhandlungen**
„Da wird um jeden Cent gerungen“

Leserforum

- 13 **Briefe an die Redaktion**

Wissenschaft

- 14 **Cornelia Paries**
Handtherapeutin mit Forschungsleidenschaft
- 16 **Internationale Studienergebnisse**
- 19 **kurz & bündig**

Refresher

- 20 **Klientenzentrierte Gesprächsführung**
Auf Augenhöhe
- 25 **Fragen zu klientenzentrierter Gesprächsführung**



Biografiepiel im Test

In Erinnerungen schwelgen und mit liebevoll gestalteten Möbeln ein Zuhause einrichten. Das geht mit dem Biografiepiel „Bei uns zu Hause“. Ergotherapeutin Denise Böckmann hat es mit ihren demenziell erkrankten Klienten für uns getestet. → 46

Ergotherapie

- 26 **Titelthema:**
Einschätzungsbogen Grundschule
Die Lehrer ins Boot holen
- 30 **Die wichtigsten Strategien zur ...**
... Kontaktaufnahme bei Menschen im Wachkoma
- 33 **Juvenile idiopathische Arthritis**
Schonend anpacken
- 36 **Mobilisation nach Schonhaltung**
Leichte Bewegung mit großer Wirkung



Mobilisation nach Schonhaltung

Nach einer Fraktur oder nach schmerzhaften Bewegungseinschränkungen ist es gar nicht so leicht, sich wieder normal zu bewegen. Mit welchen Übungslektionen Marlis Schauer sämtliche Gelenke wieder schonend in Gang bringt, lesen Sie ab Seite → 36

Perspektiven

- 40 **Kolumne**
Manche haben sieben Leben
- 41 **Klientensicht**
„Das Linsenbad ist für mich wie ein Zen-Garten“
- 42 **Was auf das Faszienystem wirkt**
Sensibles Spinnennetz
- 46 **Biografiepiel im Test**
Erinnern und erzählen
- 47 **Schwarzes Brett**
- 50 **Rezensionen – Vier im Visier**

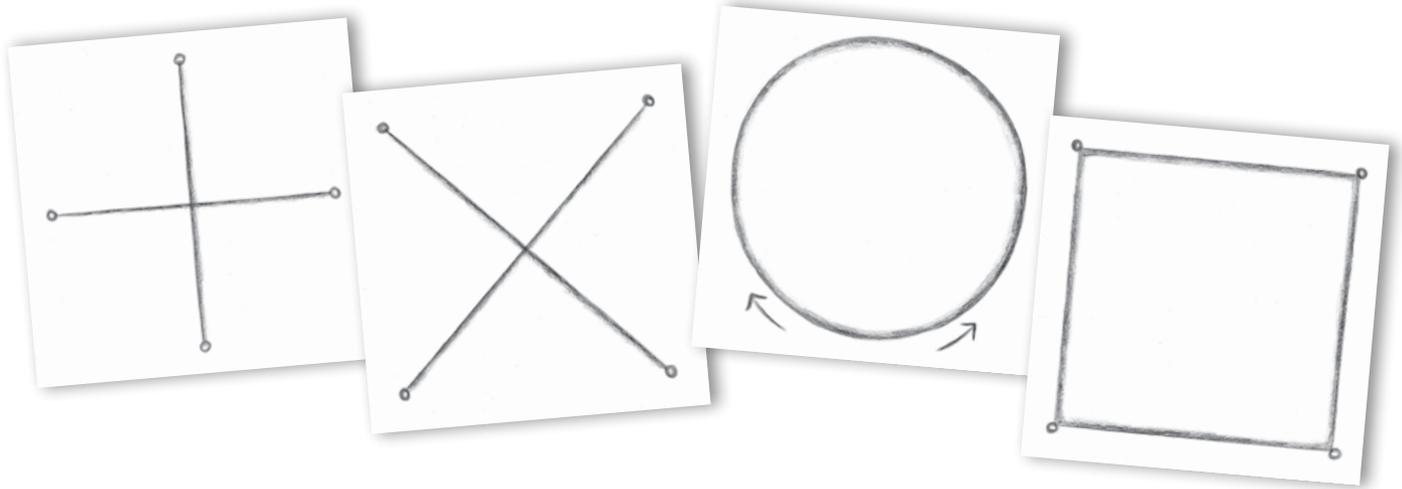
Info

- 52 **Produktforum**
- 53 **Fortbildungskalender**
- 54 **Fortbildungsmarkt**
- 56 **Stellenmarkt**
- 58 **Winterrätsel**
- 59 **Ausblick/Impressum**



Klientenzentrierte Gesprächsführung

Empathie, Wertschätzung und Kongruenz sind wahre Türöffner. Sie gewähren Einblicke in die Handlungsanliegen und Ressourcen von Klienten. Der Refresher zeigt, wie Therapeuten diese drei Grundhaltungen in die Therapie einbringen können. → 20



Leichte Bewegung mit großer Wirkung

MOBILISATION NACH SCHONHALTUNG Nach einer Fraktur, nach langer Schonhaltung oder nach schmerzhaften Bewegungseinschränkungen ist es gar nicht so leicht, sich wieder normal zu bewegen. Ergotherapeutin Marlis Schauer hat Übungslektionen entwickelt, mit denen sämtliche Gelenke des Körpers schonend wieder in Gang kommen.

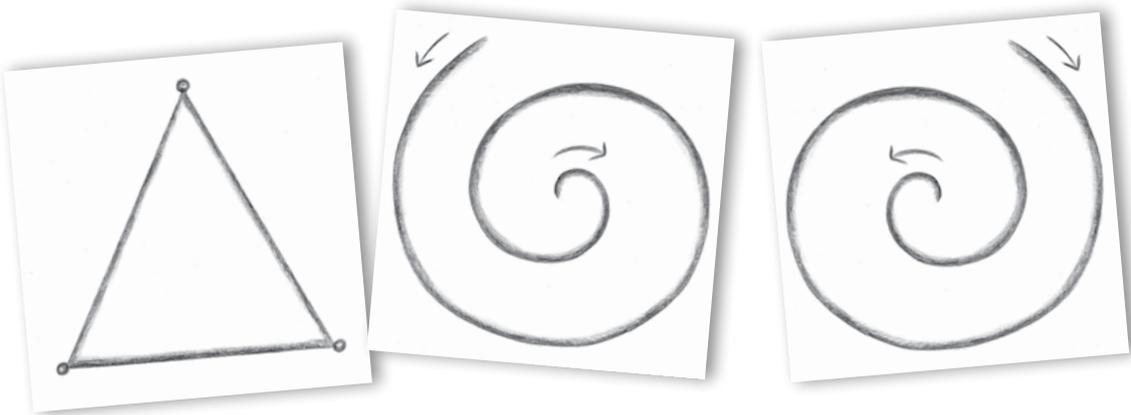
 Frau Hoffmann, 84 Jahre, war bei mir ab Dezember 2014 in ergotherapeutischer Behandlung. Der Grund der Verordnung war eine Arthrose in allen Gelenken. Die Klientin äußerte zeitweise starke Schmerzen, die sie nicht konkret lokalisieren konnte. „Mir tut alles weh“, sagte sie meist schon beim Hereinkommen. Dann kam im Januar noch ein Treppensturz hinzu. Ein Orthopäde behandelte ihre Bänderüberdehnung am rechten Knie mit einem steifen Gipsverband. Damit durfte sie zwar gehen, konnte dies aber kaum. Sie leistete sich eine Hilfe, die kochte und den Haushalt versorgte. Ihre Wege außerhalb der Wohnung erledigte sie mit dem Taxi. Frau Hoffmann befand sich in einer Ganzkörper-Schonhaltung, hielt oft den Atem an und vermied Bewegung, während der „Klotz am Bein“ sie ziemlich irritierte. Zudem hatte sie ja auch die Erfahrung, dass jederzeit und überall im Körper Schmerzen auftreten können.

Übungen für zu Hause → Nachdem der Gips entfernt war, blieb sie in einer angespannten und frontal ausgerichteten Körperhaltung. Die Gelenkschmerzen wurden immer schlimmer. Wenn sie auf meiner Behandlungsliege lag, konnte sie Körpergewicht abgeben und übermäßige Anspannung loslassen. Unter Entlastung machte sie die Erfahrung, dass schmerzfreie Bewegungen durchaus noch möglich waren, während ich verschiedene Gelenke stellvertretend

für sie bewegte. Mit sehr kleinen und sehr langsamen Bewegungen, die sie nach und nach aktiv übernehmen konnte. Liegend war es ihr möglich, sich auch wieder ein wenig zu drehen. Frau Hoffmann registrierte dabei mit Erleichterung, dass ja doch nicht „alles eingeroestet“ war, wie sie ihr Körpergefühl oftmals beschrieb. Und jedes Mal gesellte sich eine tiefere und entspannte Atmung hinzu.

Am Ende jeder Behandlung gab ich ihr zwei bis drei Bewegungsübungen mit nach Hause. Uns beiden war klar, dass es bei nur einer Behandlungseinheit wöchentlich sinnvoll und notwendig war, sich zu Hause immer wieder an die schmerzfreie Bewegungserfahrung zu erinnern und die langsamen Bewegungen in eigener Regie zu wiederholen. Frau Hoffmann kam dann aber beim nächsten Mal in die Praxis mit den Worten: „Zu Hause wusste ich nicht mehr, was ich machen soll. Ich habe die Übungen gleich wieder vergessen.“ Ich überlegte, wie ich ihr als Erinnerungshilfe etwas Konkretes mitgeben könnte, möglichst ohne geschriebenen Text. Und so entwarf ich die ersten „Figuren“, an denen sie sich orientieren konnte (☞ ABB. 1).

Mit kleinen und langsamen Bewegungen beginnen → Auf dieser Grundlage begannen wir bewusst mit Kopfbewegungen. Frau Hoffmann hatte zwar im Nacken und Hals die wenigsten Schmerzerfah-



rungen, befand sich jedoch auch hier in einer geradeaus gerichteten Schonhaltung. Für ihre Bewegungsabläufe hielt ich es für wichtig, dass sie erst einmal wieder einen größeren, räumlichen Überblick bekam. Im Liegen, im Sitzen und auch stehend malte Frau Hoffmann mit dem gedachten Malstift in jeder Behandlungseinheit zwei bis drei Bilder mit dem Kopf nach. Dabei musste sie sich nur ein paar grundlegende Dinge merken: kleine Bewegungen, langsame Bewegungen, nur so weit, dass nichts wehtut und dabei weiteratmen. Und das musste Frau Hoffmann tatsächlich wieder lernen.

Anfangs erwiderte sie: „Aber so langsam kann ich nicht den ganzen Tag lang sein. Und überhaupt: Was hat denn jetzt der Kopf mit meinen Armen und Beinen zu tun?“ Ich entgegnete ihr: „Wir beginnen mit dem Kopf und machen später mit dem ganzen Körper weiter, Schritt für Schritt. Wenn Sie dann wissen und spüren, dass Sie sich an verschiedenen Stellen langsam und mit weniger Schmerzen bewegen können, dann wird es von selbst etwas schneller. Mit der Geschwindigkeit müssen wir uns jetzt noch gar nicht beschäftigen.“

Es geht auch ohne Schmerzen → Damit war Frau Hoffmann einverstanden, auch wenn es eine völlig neue Erfahrung für sie war. Sie erzählte, dass sie ein Leben lang immer funktionieren musste und gar keine Zeit hatte, um sich über ihren Körper Gedanken zu machen. Diese neuen Bewegungen fand sie interessant und wollte immer wieder neue Bilder, um sie „nachzumalen“. Es machte ihr Spaß, nach und nach auch eigene Ideen und Variationen zu entdecken. Und sie freute sich sehr darüber, dass so manche Bewegungen tatsächlich auch ohne Schmerzen möglich waren.

Hieraus entwickelten sich viele Bewegungsideen: Von Kopf bis Fuß bewegte Frau Hoffmann Muskeln und Gelenke in unterschiedliche Richtungen. Dem zugrunde lagen immer die gleichen Bilder, die sie mit einem imaginären Malstift nachzeichnete. Auf diese Weise entwickelte ich kleine, leicht zu verstehende Lektionen (☞ „LEKTIONEN“, S. 38).

Lektion 1: Die Halswirbelsäule, die Hals- und Nackenmuskeln → Bei Frau Hoffmann begann ich mit der leichtesten Übung. Sie sollte sich vorstellen, sie könnte mit der Nasenspitze einen unsichtbaren Malstift in der Luft bewegen (☞ ABB. 2, S. 38). Daraufhin „zeichnete“ sie zwei einfache Linien nach: auf und ab, hin und her. Ihre

ABB. 1 Diese Formen sind Grundlage aller Lektionen. Man stellt sich einen Malstift zum Beispiel auf der Nasenspitze, am Ellenbogen oder auf dem Knie vor und zeichnet diese Formen in der Luft nach. Man beginnt mit kleinen, langsamen Bewegungen und atmet gleichmäßig weiter.

Augen schauten dabei entspannt auf einen gedachten Horizont, keinesfalls auf die Nasenspitze! Sie machte kleine und langsame Bewegungen. Insgesamt „malte“ sie das Bild mindestens zwölf Mal. Die Klientin ließ sich Zeit zum Spüren dieser einfachen Bewegungen. Sie stellte fest, dass die Halswirbelsäule sowie die Hals- und Nackenmuskeln in Bewegung waren, während sie mit der Nasenspitze malte.

Manchmal wird die Atmung bei konzentrierten Betätigungen flacher. Man sollte das beobachten und bewusst und ruhig weiteratmen. Falls während dieser Bewegungen ein Knacken oder Knirschen im Nacken auftaucht, macht man die Bewegungen noch kleiner und noch langsamer. So klein und langsam, dass es sich leicht und angenehm anfühlt.

» Die Übungen eignen sich für Menschen, die nicht wissen, wie sie aus ihrer Schonhaltung herauskommen können. «

Übungen auf verschiedene Körperpositionen ausdehnen → Im nächsten Schritt wies ich Frau Hoffmann an, über die linke Schulter zur Seite zu schauen. Die Nasenspitze malte weiter. Sie suchte sich einen Mittelpunkt, von dem aus sie den Kopf auf und ab, hin und her bewegen konnte.

Falls dabei die Linien als unterschiedlich lang empfunden werden, beobachtet man das einfach nur, ohne zu korrigieren. Möglicherweise wird das gemalte Kreuz etwas schief. Das darf so sein und wird sich durch die Wiederholung der Bewegungen von selbst immer wieder verändern. Dann sollte Frau Hoffmann über die rechte Schulter zur Seite schauen und erneut Linien in die Luft malen.

Lektionen: Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß

Marlis Schauer hat zehn Übungslektionen entwickelt – hier ein Auszug:

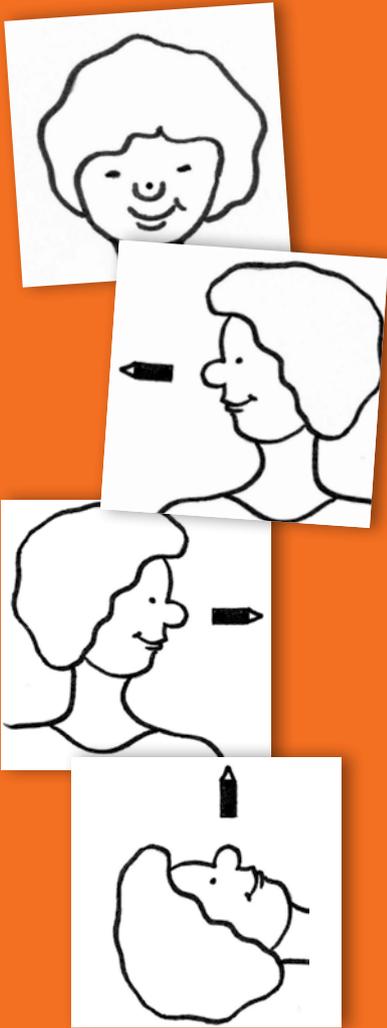


ABB. 2 Übung für die Halswirbelsäule, die Hals- und Nackenmuskeln



ABB. 3 Übung für die Augen

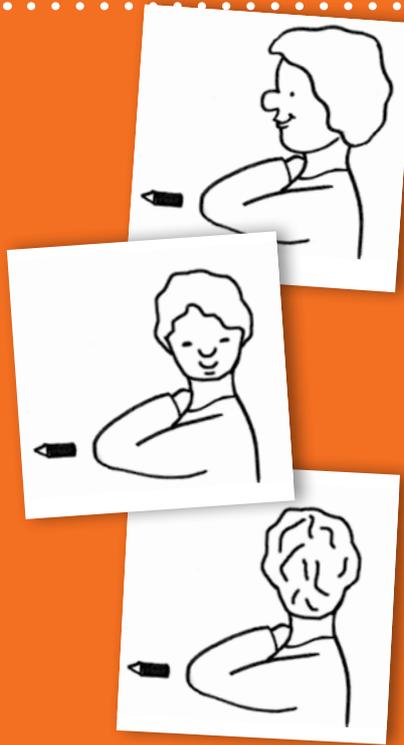


ABB. 4 Übung für die Schultern in Verbindung mit dem Nacken



ABB. 5 Übung für die Sprunggelenke

Zuerst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen. Es ist möglich, dass es sich zu dieser Seite anders anfühlt. Dann folgt eine Pause.

Ich gab Frau Hoffmann die Aufgabe, diese Bewegungen in den nächsten Tagen immer wieder zu wiederholen, mit dem Gesicht geradeaus, nach rechts, nach links, liegend, sitzend und stehend (☞ ABB. 2).

Je nach Körperposition können Unterschiede in den Bewegungen spürbar werden. Stehend braucht man zum Beispiel eine andere Grundspannung im Körper als sitzend. Und liegend ist es wieder ganz anders. Die Körperposition und die Wirkung der Schwerkraft haben also einen Einfluss darauf, wie frei die Hals- und Nackenmuskeln für Bewegungen sind. Sind sie erst etwas freier, wird es für den ganzen Körper leichter, sich in verschiedene Richtungen zu bewegen.

Leichte Bewegung mit großer Wirkung → Frau Hoffmann war auf den Geschmack gekommen, sich aktiv etwas Erleichterung zu verschaffen. Sie staunte, dass sich manche Übungen auch positiv auf benachbarte Gelenke auswirkten. Zum Beispiel taten die Knie weniger weh, nachdem sie die Sprunggelenke bewegt hatte. Im Laufe der Behandlung durchliefen wir sämtliche Lektionen und Gelenke. Die Bilder halfen der Klientin, sich zu Hause an die Übungen zu erinnern, sodass sie sich oft sogar zweimal täglich damit beschäftigte. Im Mai 2015 verabschiedeten wir uns. Frau Hoffmann hatte inzwischen weitaus weniger Schmerzen und vor allem keine Angst mehr vor Bewegung. Sie konnte wieder zu Fuß gehen, mit Bus und Bahn fahren und selbst wieder kochen. Mit ihrer Haushaltshilfe traf sie sich nur noch zum Kaffeetrinken.

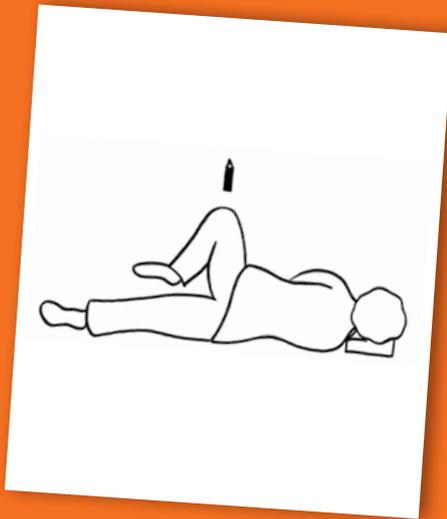
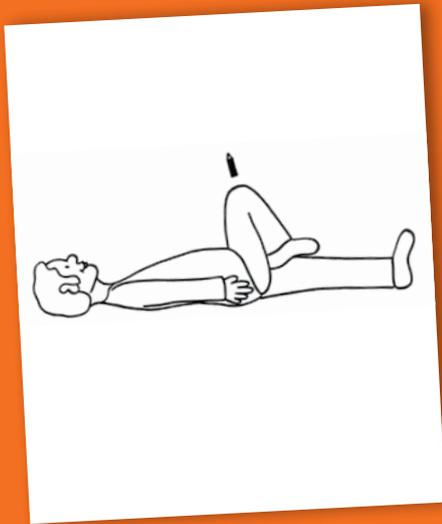


ABB. 6 Übung für
die Hüftgelenke

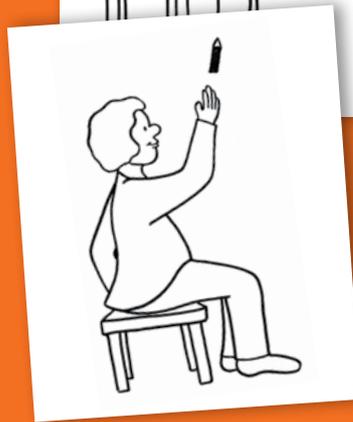


ABB. 7 Übung für
den ganzen Körper



Ein Weg aus der Schonhaltung → Ich habe diese Übungen in meinem beruflichen Alltag mit vielen Menschen und den unterschiedlichsten Einschränkungen durchgeführt. Sie eignen sich für Menschen, die nach einer Fraktur oder Operation eine Weile einen Arm, ein Bein, den Hals oder den Rumpf stillhalten mussten. Meist kommt es dadurch zu einer Schonhaltung, und sie wissen nicht, wie sie da wieder herauskommen. Auch Menschen, die aufgrund zeitlich zurückliegender körperlich schmerzhafter Zustände bestimmte Bewegungen vergessen haben und in der Folge unter einseitigen Belastungen von Muskeln und Gelenken leiden, konnten von den Übungen profitieren. Genauso wie Menschen, deren Gleichgewicht unsicher ist oder denen die Bewegungslektionen zusätzlich als Gehirn-Jogging guttun.

Und vielleicht profitieren auch Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, falls Sie Ihr Übungsrepertoire in der Praxis erweitern möchten.

Marlis Schauer



Marlis Schauer

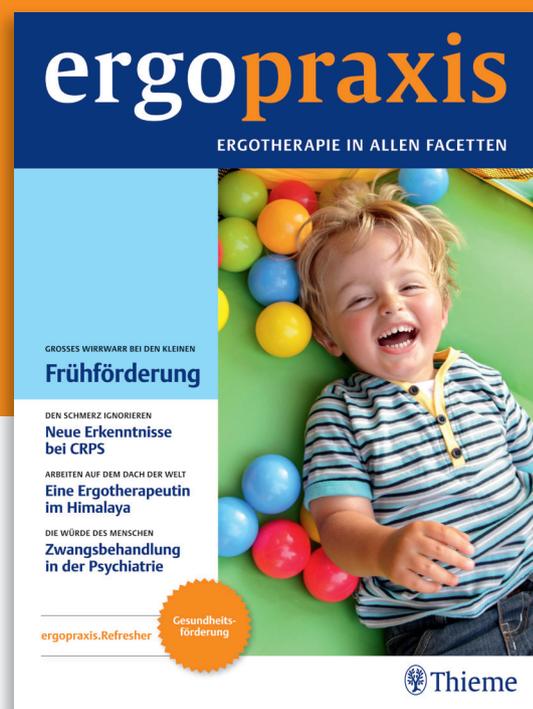
ist seit 30 Jahren Ergotherapeutin, seit 20 Jahren Feldenkrais-Lehrerin und hat eine eigene Ergotherapiepraxis. Mit der Verbindung von Bewegung und Lernen beschäftigt sie sich seit vielen Jahren. Sie ist überzeugt: Je mehr Wahlmöglichkeiten und Variationen unserem Bewegungssystem zur Verfügung stehen, desto schonender wirkt es sich auf die Gelenke aus. Kontakt: marlis.schauer@arcor.de, www.marlis-schauer.de

Wir suchen Leser, die was erleben wollen.

...mit  blut gemacht

Wir wollen mehr für unsere Berufsgruppe. Mehr Wissen, mehr Austausch, mehr Motivation. All das bietet Ihnen unser Fachmagazin, die Homepage, der Newsletter und unsere Facebook-Seite. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise! Mehr dazu unter:

www.thieme.de/ergopraxis



 Thieme