

## Übersicht der Bewegungsübungen für bettlägerige Menschen

### **1. Aktive Mobilisation**

Fördern Sie bei Ihren Betroffenen jede mögliche Eigenbewegung durch Anleitung und leichte, „führende“ Unterstützung. Geben Sie mit Ihren Händen Impulse durch sanften Druck, so erhält der Ihnen anvertraute Mensch eine klare Information. Achten Sie auf die natürlichen physiologischen Bewegungsmuster.

Setzen Sie evtl. Musik ein, aktivierende oder ruhige. Verzichten Sie auf eine Gesangsstimme, wenn Sie die Übungen anleiten. Ansonsten gerne bekannte Volkslieder/Schlager etc.

Die Musik sollte nicht zu schnell sein und nicht zu laut.

### **Nutzen Sie bekannte Begriffe:**

Ja & nein Bewegungen mit dem Kopf, lassen Sie sich lustige Fragen einfallen.

Kinn an die Brust führen	= Die Fußspitzen anschauen
Himmel	= Oben
Erde	= Unten
Rekeln	= Gesamten Körper strecken
Sonne	= Arme weit öffnen einen großen Kreis in die Luft malen
Umarmung	= Sich selbst umarmen
Äpfel, Birnen pflücken	= Arme nach oben führen und mit den Händen greifen
Fliegen	= Arme seitwärts ausstrecken
Winken (mit Tuch)	= Handgelenke bewegen
Sportbewegungen	= Schwimmen, werfen, Radfahren, wandern
Regen tropfen	= Schnelle kleine Fingerbewegungen

### **Beine; Förderung des Körperbildes „Bein“:**

Wir streichen das Bein aus, damit dieses besser gespürt werden kann.

Mit zwei trockenen Waschlappen auf der Kleidung.

Beide Hände umschließen das Bein und ziehen mit konstantem mäßigem Druck die Kontur nach.

Am Fuß beginnend gegen die Haarwuchsrichtung wirkt die Streichung belebend.

Am Oberschenkel mit der Haarwuchsrichtung in Richtung Fuß entspannend.

### **Füße:**

#### **So beugen Sie einem Spitzfuß vor:**

- Zehen, heranziehen und strecken zuerst gleichzeitig, dann im Wechsel. Wir unterstützen bei wippenden Bewegungen, die Beine bleiben dabei auf der Matratze liegen.
- Mit den Zehen wackeln.
- Abrollen der Füße über Massagerollen/Igelball.



**Ziel:** Mikrolockerung der Zehengrundgelenke, der Sprunggelenke.

Nutzen Sie Lagerungshilfen wie Fußstützen oder Lagerungskissen, um die Füße im rechten Winkel zu den Unterschenkeln zu positionieren. Beachten Sie, dass auch hier die ganze Fußsohle aufliegt und der Auflagedruck gleichmäßig auf die weiche Lagerungshilfe verteilt ist.

### **Knie und Hüfte:**

Fersen abwechselnd zum Gesäß heranziehen und ausstrecken.



- Knie anstellen und Gesäß abheben („**Beckenuhr**“ = Es wird sich eine Uhr vorgestellt, die auf dem Bauch des/der Übenden liegt, wobei zwischen den Knien die Zahl 12 und in der Mitte des Brustkorbs die Zahl 6 liegt. Der/die Übende bewegt das Becken zunächst in Richtung der 6, hierbei wird das Becken aufgerichtet und hebt das Gesäß an. Anschließend wird das Gesäß mit einer Abrollbewegung, also Wirbel für Wirbel wieder abgelegt, woraufhin das Becken sich zur 12 bewegt, also gekippt wird.



**Wirkung:** Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Kräftigung für Gesäß, Rücken und hintere Oberschenkelmuskulatur. Das sog. „Bridging“ erleichtert die Pflege maßgeblich, z. B. beim An- und Ausziehen/ Transfer/ Bettpfanne etc.

### **Förderung der Propriozeption (Erkennen der Lage des Körpers im Raum)**

Die Beine werden auf der Matratze aufgestellt. Wir geben einen leichten Druck aufs Knie. Der Übende drückt die Ferse auf die Matratze, hier können wir unsere Hand auf den Fuß legen, um einen Impuls zu setzen. Das Becken bleibt dabei liegen.

### Hände/ Arme/ Schultern:

- Hände zu Fäusten ballen und wieder öffnen, zuerst gleichzeitig dann abwechselnd.



- Ellenbogen beugen und strecken, zuerst gleichzeitig dann abwechselnd.



- „Äpfel pflücken“: Arme im Wechsel nach oben strecken und greifen sowohl senkrecht nach oben als auch über dem Kopf.



- Arme nach oben strecken und „Hackbewegungen“ durchführen.



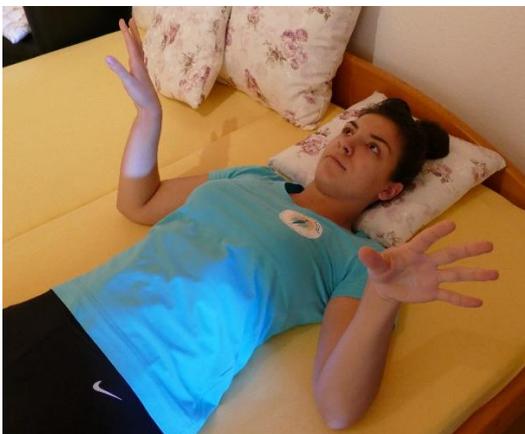
- Arme ausgestreckt zur Seite öffnen (Dehnung der Brustmuskulatur, evtl. Atemerleichterung) und wieder schließen.



- Kopf und Hals: leichte „Ja“ und „Nein“ Bewegungen



- Handgelenke kreisen.



- Schultern hochziehen und locker lassen/ kreisen.



### Wirkung:

- Kreislaufanregung
- Thromboseprophylaxe, vor allem durch Bewegung der unteren Extremität
- Pneumonieprophylaxe
- Anregung der Verdauung
- Kräftigung und Mobilisation
- Schulung Körperwahrnehmung und Koordination

### Beachten:

- Vom Leichten zum Schweren (Bewegung zunächst beidseits, dann im Wechsel)
- Mit Bildern arbeiten (z.B. Äpfel pflücken, Beckenuhr, Fahrradfahren...)
- Bewegungen kombinieren erhöht den Schwierigkeitsgrad => Koordination

## 2. Atemübungen und Entspannung

### Basaltexte

- Hände auf der Brust, auf dem Bauch, seitlich an den Rippen und dem Rücken auflegen (lassen), Übende/r wird aufgefordert, die Bewegung unter den Händen zu erspüren und größer werden zu lassen => Atemvertiefung in die zu erspürenden Bereiche.



### Halbmondlagerung

- Atem dabei in die gedehnte Seite lenken.



### Vibration; Kinästhetisches Schütteln:



### 3. Gleichgewicht:

#### Förderung des vestibulären Systems (Rumpf und Rücken):

Knie anstellen und im Wechsel nach links und rechts bewegen (Pendelbewegungen).  
Im Sitz den Oberkörper nach vorne/ hinten und rechts/ links kippen.



### 4. Leichte Kräftigung mit dem Ball und Theraband

- Ball zwischen die Knie, Knie drücken den Ball zusammen.



- Ball zwischen die Hände, Hände drücken den Ball zusammen.

- Ball mit den Händen nach oben/ unten/ links/ rechts führen/ mit dem Ball eine 8 beschreiben.



- Teraband auseinanderziehen.



- „Lenkradbewegung“ mit dem Theraband.



- Lateralflexion mit dem Theraband.



- Theraband gespannt nach oben führen.



### Lieder mit Bewegung für bettlägerige Menschen:

#### „Spannenlanger Hansel, nudeldicke Dirn“

##### Text:

Spannenlanger Hansel,  
nudeldicke Dirn.  
gehen wir in den Garten.  
schütteln wir die Birn.  
Schüttelst Du die großen,  
schüttel ich die kleinen,  
wenn das Säckle voll ist.  
gehen wir wieder heim.

2. Spannenlanger Hansel  
nudeldicke Dirn,  
gehen wir auf das Bergel,  
essen wir die Birn.  
Isst Du Deine großen,  
ess ich meine kleinen,  
wenn das Säckle leer ist,  
gehen wir wieder heim.

##### Bewegung:

beide Arme weit nach oben strecken  
mit beiden Armen großen Kreis malen  
Beine abwechselnd bewegen  
mit beiden Händen „Ast schütteln“  
große Birne in die Luft malen  
kleine Birne in die Luft malen  
„Säckchen“ über Schulter werfen  
Beine abwechselnd bewegen

beide Arme weit nach oben strecken  
mit beiden Armen großen Kreis malen  
Knie versuchen abwechselnd anzuheben  
reinbeißen und kauen  
große Birne in die Luft malen  
kleine Birne in die Luft malen  
„Säckchen“ ausschütteln  
Beine abwechselnd bewegen

### **Zehn kleine Zappelmänner:**

1. Zehn kleine Zappelmänner zappeln hin und her, zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer.

2. Zehn kleine Zappelmänner zappeln auf und nieder.  
Zehn kleine Zappelmänner tun das immer wieder.

3. Zehn kleine Zappelmänner zappeln rings herum.  
Zehn kleine Zappelmänner, die sind gar nicht dumm.

4. Zehn kleine Zappelmänner kriechen ins Versteck.  
Zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal weg.

### **Fingerspiel Zappelmänner:**

Zu diesem Spiel können kleine Fingerfiguren aus Papier, Pappe oder Textilmaterialien gebastelt werden.

Die Finger werden entsprechend zum Text bewegt.

### **Er hält die ganze Welt in seiner Hand....**

- Er hält die Großen und die Kleinen in seiner Hand...
- Er hält das winzig kleine Baby in seiner Hand...
- Er hält die Mutter und den Vater in seiner Hand...
- Er hält die Sonne und die Sterne in seiner Hand...
- Er hält den Wind und den Regen in seiner Hand...
- Er hält die Tiere und die Pflanzen in seiner Hand...
- Er hält auch Dich und mich in seiner Hand...
- Er hält die ganze Welt in seiner Hand.

### **Brüderchen, komm tanz mit mir**

Brüderchen, komm, tanz mit mir  
beide Hände reich' ich dir  
einmal hin, einmal her,  
rundherum, das ist nicht schwer.

Mit den Händchen klipp, klipp, klapp  
mit den Füßchen tripp, tripp, trapp  
einmal hin, einmal her,  
rundherum, das ist nicht schwer.

Mit dem Köpfchen nick, nick, nick  
mit den Fingerchen tick, tick, tick  
einmal hin, einmal her,  
rundherum, das ist nicht schwer.

Noch einmal das schöne Spiel,  
weil es mir so gut gefiel,  
einmal hin, einmal her,  
rundherum, das ist nicht schwer.

## Bewegungsgeschichte im Bett (nach dem Morgengruß) (3x)

Alle Übungen langsam ausführen; ggf. Entspannungsmusik anmachen.

Gesprochen	Übung dazu
Die Blumen öffnen ihre Blüten	Wir fangen an und nehmen die Hände in Gebetsstellung vor die Brust und bei „öffnen ...“ stellen unsere Hände einen Kelch dar
Die Sonne geht auf	Mit beiden Armen eine große Sonne in die Luft malen
Ich öffne die Fenster rechts/ links	Rechter Arm öffnet weit gestreckt mit seitlicher Kreisbewegung das fiktive Fenster – Finger sind gespreizt; selbiges mit linker Hand
Ich schaue nach rechts	Kopf /Oberkörper nach rechts drehen, rechte Hand über die Augen zum „Blicken“ halten
Ich schaue nach links	Kopf/Oberkörper so weit wie möglich nach links drehen, linke Hand über die Augen zum „Blicken“ halten
Über mir der Himmel	Beide Arme nach oben V-förmig gestreckt
Unter mir die Erde	Arme nach unten, Kinn leicht an die Brust führen
Und in der Mitte ich	Sich dabei umarmen
Das Wasser auf meiner Haut erfrischt meinen Körper	Mit rechter Hand den linken Arm bis zur Schulter leicht „zwicken“; selbiges mit linker Hand und rechtem Arm
Und klärt auch meinen Geist	Vom Hinterkopf, bis Vorderkopf die Kopfhaut mit den Fingerspitzen leicht antippen und wieder zurück
Ich pflücke mir einen Blumenstrauß	Abwechselnd mit rechten / linkem Arm von außen nach innen Halbkreis zeigen (4x; der nicht bewegte Arm verbleibt vor der Brust)
Und fliege leicht wie ein Vogel im Wind	Arme ausgestreckt zur Seite öffnen und das „Fliegen“ imitieren
Die Füße fangen an zu wackeln	Zehen, heranziehen und strecken zuerst gleichzeitig, dann im Wechsel
Die Zehen fangen an zu zappeln	Mit den einzelnen Zehen zappeln
Ich möchte wandern in der Natur	Fersen abwechselnd zum Gesäß heranziehen und ausstrecken
Es fallen leichte Regentropfen	Schnelle kleine Fingerbewegungen von oben nach unten
Zum Abschied winke ich freudig	Mit beiden Händen winken, vor und zu zurück und rechts und links
Die Blumen öffnen ihre Blüten	Übungen beginnt von vorne; insgesamt 3x wiederholen

Quelle: Morgengruß unbekannt! Änderungen und Ergänzungen Cristina Faust.