

Kinästhetik im Überblick



Kinästhetik – ein Modell der körperlichen Grund

Körperpädagogisches Konzept der Kinästhetik	4
Spezielle Lernthemen verschiedener Berufs- gruppen	5
Kommunikatives Bewegungslernen für Pflegende	6
Der lerntheoretische Ansatz der Kinästhetik	6
Exkurs: Was ist Kybernetik?	7



Gesundheitsförderung durch Bewegung

Der lebende Körper	13
Körper und Gesundheit	14
Bewegungsmangel und Bewegungsdefizite	14
Der Körper als selbstregulierendes System	15
Störungen der körperlichen Selbstregulierung ...	15

Körperliche Auswirkungen von Streß	16
Erwartungen, geistige Haltung und Gesundheit	18
Menschliches Lernen	18
Neurophysiologische Aspekte des Lernens	18
Körperwissen und Körperlernen	20

Anleitung zum kommunikativen Bewegungslernen

Bewegungsempfindung	22
Muskelspannung, Gelenkbewegung und Gleichgewicht	22
Muskularbeit und Bewegungsempfindung	29
Bewegungsfähigkeit	30
Menschliche Bewegung	31
Äußere und innere Körperbewegung	31
Halten und Fortbewegen	35
Gewichtsverlagerung und Gleichgewicht	36
Gewichtsverlagerung auf verschiedenen Körperachsen	38
Körperliche Struktur und Bewegungsmöglichkeiten	45
Knochen und Muskeln	45
Körperteile und Bewegungsräume	47
Kontaktzonen und Bewegungszonen	50
Isolierte Beweglichkeit einzelner Körperteile	55
Heben, Rutschen und Rollen von Körperteilen ...	64
Bewegungsverhalten als Zusammenspiel von Körperteilen	66
Körperliche Orientierung	70
Höchster Punkt – Scheitelpunkt	71
Tiefster Punkt – Spitze der längsten Zehe	72
Beziehung zwischen höchstem und tiefstem Punkt	73
Körpermitte (mittlere Querachse)	74
Körperlängsachse	80
Vorderseiten und Rückseiten	81
Bewegungsverhalten	88

n	21
Sequentielle Bewegung und En-bloc-Bewegung .	88
Spiralige und parallele Bewegungsmuster	92
Unterscheidung spiraliger und paralleler Bewegungsmuster	92
Drehen-Strecken und Drehen-Beugen	96
Körperpositionen	100
Grundpositionen	101
Fortbewegung durch Positionen im vertikalen Raum	110
Fortbewegung in Grundpositionen	114
Manipulatorische Bewegung	115
Bewegungsinteraktionen	116
Interaktionsgeschehen als Lebensgrundlage	116
Bewegungsinteraktionen in der Pflege	116
Informations-Feedback-Geschehen	117
Sinnessysteme als Vermittlungskanäle	118
Synchronisierte Bewegungsinteraktion	121
Phasen der Interaktion	124
Spannung und Fließgleichgewicht	126
Bewegungsinteraktionen im Fließgleich- gewicht	128
Bewegungsinformationen durch Zug und Druck	136
Der Mensch in seiner Umgebung	146
Umgebung als Verhaltensfaktor	147
Verhaltensveränderung durch veränderte Umgebung	148
Bewegungsunterstützung durch die Umgebung	150

Beispiele pflegerischer Anwendung von Kinästh

Aufsetzen im Bett aus der Rückenlage	156
Person wird durch eine Dreh-Beuge-Spiral- bewegung aufgesetzt	156
Vom Sitzen zum Liegen	157
Im Sitzen fortbewegen	158
Person im Sitzen durch „Gehen auf den Sitzbeinhöckern“ fortbewegen	158
Im Bett zur Bettkante bewegen	158
Im Sitzen auf dem Stuhl vor- oder rückwärts bewegen	160
Aus der Rückenlage in die Seitenlage bewegen ...	161
Durch Dreh-Beuge-Bewegungen einzelner Körperteile einen Patienten aus der Rückenlage in die Seitenlage rollen	161
Aus der Seitenlage zum Sitzen auf der Bettkante und zurück	162
Aus der Seitenlage durch eine Dreh-Beuge- Bewegung zum Sitzen	162
Vom Sitzen auf der Bettkante in die Rückenlage	165

Literatur

Sachverzeichnis

etik	155
Im Bett seitwärts verlagern	166
In Rückenlage seitwärts verlagern	166
In der Seitenlage seitwärts im Bett bewegen ...	168
In Rückenlage im Bett nach oben bewegen	170
Gewicht auf eine Körperseite verlagern und die freie Seite durch Drehen-Beugen in Richtung Kopfende bewegen	170
Vom Sitzen auf dem Stuhl zum Stehen und zurück	172
Bewegungsbegleitung zum Stehen	172
Aufstehen vom Stuhl mit Bewegungsunter- stützung	173
Umsetzen	174
Vom Sitzen auf dem Boden zum Stehen	176
Durch eine hängende Beziehung und Kraftauf- wand durch Zug und Druck gleichzeitig vom Sitzen am Boden zum Stehen	176
Vom Sitzen auf dem Boden zum Stehen mit Hilfe eines Stuhls	177
Bewegungsbegleitung	178
.....	179
.....	180