



STEHEN



Stehtraining:

Alle negativen Einflüsse von langen Liegephasen hat jeder erlebt, der über einige Tage ans Bett gefesselt war. Unlust, Gliederschmerzen, Kraftverlust und zum Beispiel Kopfschmerzen stellen sich schon nach wenigen Tagen ein. Bei vergleichsweise beweglichen Patienten lassen sich die Beeinträchtigungen durch Drehen und dem Liegen auf der Seite etwas mindern, nicht jedoch bei Dauerliegepatienten. Diese Patienten haben zusätzlich durch reduzierte Muskelmasse und durch die schlechte Durchblutung der druckbelasteten Haut Probleme in der permanenten Liegeposition.

Das regelmäßige Stehen verbessert die physische Basis erheblich, und steigert somit das gesamte Wohlbefinden.

Regelmäßiges Stehen vermeidet hohen Pflegeaufwand und somit Kosten.

positive Auswirkungen des Stehens:

Kreislauftraining

Bei bewegungsunfähigen Menschen bzw. Dauerliegepatienten ist die Stimulation des Kreislaufsystems während des Stehens gegeben.

Schon ab einer Schrägstellung der Liegefläche von 30° beginnt bei untrainierten Patienten das Herz schneller zu schlagen; der Kreislauf kommt in Schwung.

Der Patient ist deshalb beim Aufstellen in den Stand zu beobachten, um eine Überforderung zu vermeiden.

Aktivierung der Atmung

Bei Dauerliegern verflacht die Atmung, weil zum Einen der Sauerstoffbedarf des Körpers reduziert ist, zum Anderen beim Liegen auf dem Rücken und nur in dieser Position befinden sich Dauerliegepatienten 80% der Zeit - der Patient nur mit erhöhtem Kraftaufwand tief atmen kann.

Anregung der Blasen- und Darmtätigkeit

Darm und Blasen system benötigen Stimulation zur Anregung der Tätigkeit. Da aktive Bewegung für in Frage kommende Patienten nicht möglich ist, ist eine passive Stimulation durch das Stehen von entscheidendem Vorteil.

Die Funktion bzw. die Entleerung der oberen Harnwege wird erst durch Verlassen der Horizontalen sichergestellt.

Wahrnehmung

Der Verlust an Wahrnehmung, das Desinteresse an der Umgebung bzw. der Verlust des eigenen Körpergefühles wird durch ständiges Liegen ausgelöst oder nachhaltig verstärkt.

Bringt man Personen nach geraumer Zeit zum ersten Mal wieder in den Stand, zeigen diese, je nach dem Grad der Behinderung, starke emotionale Regungen. Diese Patienten weinen, lachen und nehmen verstärkt Kontakt zur Umgebung auf.

Dekubitusprophylaxe

Dauerliegepatienten haben schon nach kurzer Zeit Probleme mit Druckstellen der überbeanspruchten Körperbereiche wie Schultern, Gesäß oder Fersen. Um wenigstens für einige Zeit den Druck von diesen Stellen zu nehmen, ist der Stand die effektivste und wirkungsvollste Methode.

Kontrakturprophylaxe / Skelettstabilisierung

Um Kontrakturen der Füße (Spitzfuß) der Knie und der Hüften zu vermeiden ist regelmäßiges Stehen die einfachste und für den Patienten eine sehr schonende Methode. Zudem wird durch die Belastung beim Stehen dem Knochenabbau entgegengewirkt und die Gelenkfunktion erhalten.