PULS Wissen : Krüppologie. Teil 6

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **21 (1979)**

Heft 6: **Wohnen. Teil 2**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

KRÜPPOLOGIE 6

Behindertenkunde von Fredy Fuchs + Jannpeter Schwarzenbach

TYPS FÜR RÜCKENSCHONENDES TRAGEN BEIM UMGANG MIT BEHINDERTEN

In dieser nummer möchten wir alle nichtbehinderten leser, die mit behinderten in die ferien, auf reisen oder an wochenenden zusammen sind, ermahnen doch auch an euch selber zu denken, wenn ihr eure behinderten freunde herumtragt. Viele CeBeeFler und Impulsler haben sich wegen schlechter tragtechnik "überlüpft" und sich den rücken kaputt gemacht. Dies kann vermieden werden, wenn die in dieser nummer besprochenen prinzipien beachtet werden und wenn man sich jedesmal überlegt, wie man einen notwendigen transport am leichtesten und rückenschonensten ausführen kann.

Ein gewisses training und eine rückenschonende lebensweise ist die beste vorbereitung auf ein lager und bewahrt dich vor unangenehmen rückenschmerzen.

Tip: Bereite dich jetzt schon auf deinen einsatz im lager vor!

Falsches und richtiges heben

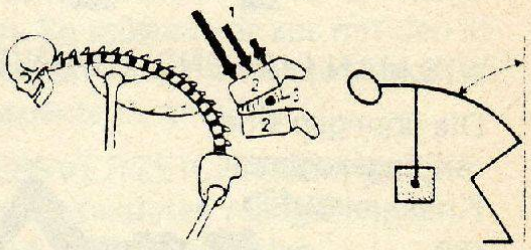
Beim heben mit *gebeugtem rücken* werden die knorpeligen bandscheiben keilartig verformt und an den kanten überbelastet, was zu rückenleiden führen kann.

Je stärker der oberkörper nach vorn geneigt wird, um so grösser ist die belastung der rückenmuskeln und der bandscheiben. Mit vorgeneigtem rumpf besteht schon bei leichten lasten gefahr.

Beim heben mit *flachem rücken* neigt sich der rumpf im hüftgelenk; die bandscheiben werden nicht verformt, sie werden gleichmässig und nur gering belastet.

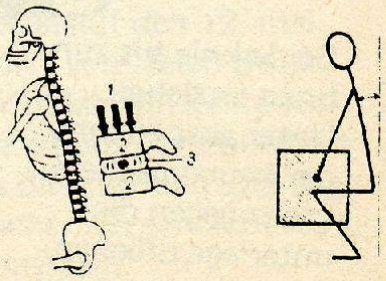
Mit aufgerichtetem oberkörper können schwere lasten gefahrlos gehoben werden.

falsch



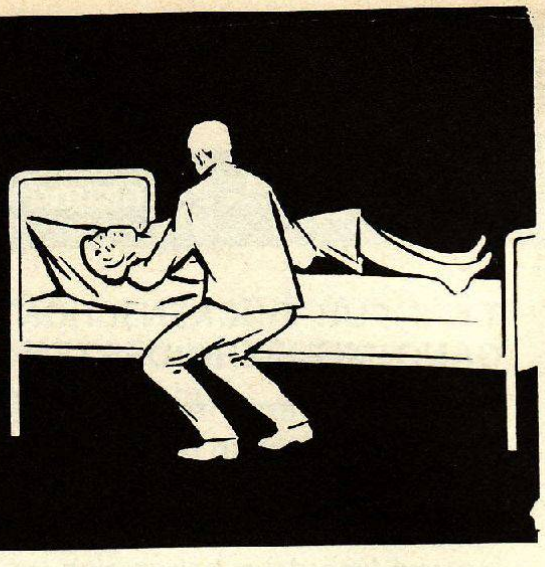
1 Belastung
2 Wirbelkörper
3 Bandscheibe

richtig



Wende beim heben und absetzen von schweren lasten immer die rückenschonende technik an:

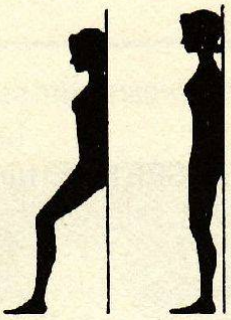
- Oberkörper steil aufgerichtet
- Rücken flach
- Last nahe am körper
- sicherer stand
- sicherer griff
- ruckfreie bewegungen.



Training für die rückenmuskulatur

WIE MAN IM STEHEN TRAINIERT

Rücken zur wand. Fussabstand 30 cm. Unter anspannung der bauch- und gesässmuskulatur füsse zurücknehmen und sich der wand entlang aufrichten.



WIE MAN LIEGEND TRAINIERT

Die übungen sind mit angezogenen Knien auszuführen.

Knie bis zur brust anziehen und zurück in ausgangsstellung.

Beide knie bis zur brust anziehen. Unter anspannung der bauchmuskeln kreuz gegen die unterlage drücken.

20 sekunden in dieser stellung verharren.

Kräftigungsübung für die rückenmuskulatur

und für die bauchmuskulatur. Beide übungen 6 - 10 mal langsam ausführen.

EINIGE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG, SO ZWISCHENDURCH

1. Schultern vorwärts und rückwärts rollen.
2. Kopf nach links und nach rechts drehen.
3. Einem flugzeug nachschauen, wie wenn es hinter der rechten schulter aufsteigen und über der linken schulter verschwinden würde — nachher umgekehrte richtung.
4. Linkes ohr zur linken schulter führen, ohne die schulter zu bewegen. Dasselbe rechts.
5. Schultern so stark als möglich nach oben und unten ziehen.