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

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

Band: 21 (1979)

Heft: 6: Wohnen. Teil 2

Rubrik: PULS Wissen : Krüppologie. Teil 6

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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

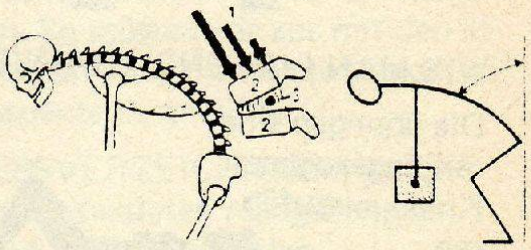
Beim heben mit *gebeugtem rücken* werden die knorpeligen bandscheiben keilartig verformt und an den kanten überbelastet, was zu rückenleiden führen kann.

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.

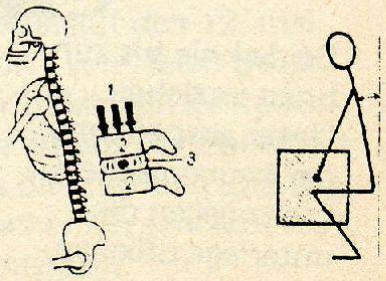
Mit aufgerichtetem oberkörper können schwere lasten gefahrlos gehoben werden.

falsch



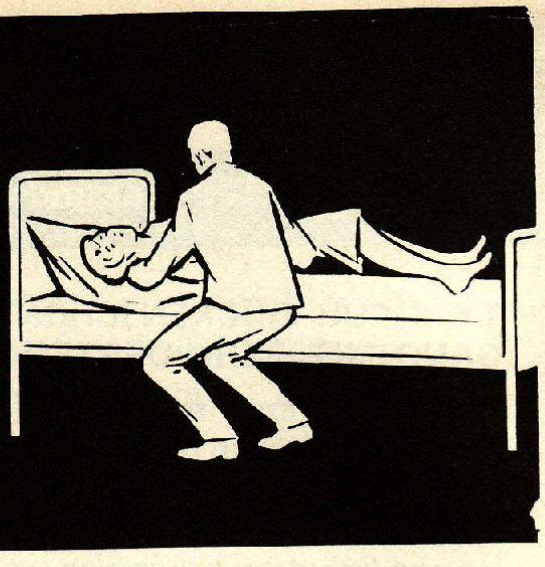
1 Belastung
2 Wirbelkörper
3 Bandscheibe

richtig



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

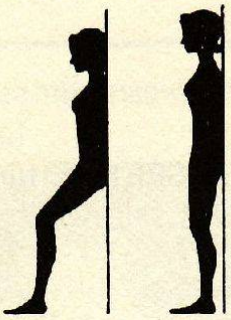
- Oberkörper steil aufgerichtet
- Rücken flach
- Last nahe am körper
- sicherer stand
- sicherer griff
- ruckfreie bewegungen.



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.