

Damit Pflegen nicht krank macht

Pflegende sind dreifach gefordert: Sie brauchen **intellektuelle Intelligenz**, um der fachlichen Professionalität zu genügen, **emotionale Intelligenz**, um die Patienten einfühlsam betreuen zu können und **Körperintelligenz**, um die physischen Anforderungen zu meistern. Während Geist und Gefühl zum Wohl der Patienten im Zentrum stehen, wird der eigene Körper oft vernachlässigt. Fürsorge tut Not! – **Die Spiraldynamik greift dieses vernachlässigte Thema in Pflegeberufen auf.**

Pflegende wenden sich den Patienten zu, Fokus und Tätigkeit der Körperhaltung sind nach vorne, oft nach unten, auf den kranken Menschen gerichtet. Die Konsequenzen für diese Fürsorge sind bekannt: Verspannungen im Schulterbereich, schmerzende Füße, Beine und Gelenke sowie häufig Rücken- und Gelenkschmerzen. Trotz «Birnenstöcken» gehören diese täglichen Schmerzen zum Krankheitsbild vieler im Pflegeberuf Tätigen. Solche Zeichen sind **körperliche Burnout-Symptome**, welche die Arbeit zur Qual werden lassen. Genau gleich wie im emotionalen Sektor gilt es auch im körperlichen Bereich, dies zu vermeiden. Aber wie?

■ Vom Sesshaften zum «Sessel-Hafter»

In 3 Millionen Jahren Evolution hat sich der Mensch zum aufrechten, denkenden und handelnden Erdenbürger entwickelt. Dabei hat die Natur ein geniales Meisterstück vollbracht; und trotzdem –

- weshalb gibt es so viele Haltungsschäden?
- warum sind so viele operative Eingriffe am Bewegungssystem nötig?
- wieso sind Schultergürtel verspannt, Füße verformt und Gelenke überlastet?

Oft sind die Ursachen in Fehlhaltungen und Fehlstellungen zu suchen: Wer sich tagtäglich mit Rundrücken und gestauchtem Nacken über Patienten beugt, riskiert schmerzhaft Veränderungen des Bewegungssystems. Die Folgen sind, dass sich der Brustmuskel mit der Zeit verkürzt, der Schultergürtel überdehnt und das Kreuz sowie die Füße stark überlastet werden. Da wird es höchste Zeit, die persönlichen Bewegungs- und Haltungsmuster zu überdenken.

Eigentlich hat die Evolution an alles gedacht – doch mit den vergangenen hundert Jahren konnte sie nicht rechnen: Im Laufe der Industrialisierung spezialisierten sich die meisten Berufe. Durch die rasanten Entwicklungen der technischen Möglichkeiten wurde der Fussgänger zum Automobilisten, **der Sesshafte zum «Sessel-Hafter»**, der Allrounder zum Spezialisten. Bewegungsarmut oder

einseitige Belastung sind die Folgen. Die natürliche Bewegungskompetenz geht uns Menschen mehr und mehr verloren.

■ Bewegungskompetenz ist lernbar

«Bewegungskompetenz» – kein neues Wort, sondern ein neues Bewusstsein steckt hinter diesem Begriff: Während in der Mitte des letzten Jahrhunderts die geistige Intelligenz im Vordergrund stand und mit allen möglichen und unmöglichen Systemen gemessen wurde, entwickelte sich gegen Ende des 20. Jahrhunderts die Einsicht, dass emotionale Intelligenz ebenso wichtig ist. Geist, Seele und Körper sind gleichberechtigt, also ist Körperintelligenz und deren Förderung die logische Konsequenz in der Gesundheitsförderung – und zwar für Patienten ebenso wie für das Pflegepersonal! Die Pflegenden sollen nicht länger unter körperlicher Überbeanspruchung leiden. Bewegungskompetenz lässt sich fördern: Bewegungsmenschen tun dies beim Training, doch auch weniger Bewegungsinteressierte müssen die Möglichkeit haben, ihren Körper fit zu halten. Das Rezept heisst «Know-how».

■ Die Dynamik der Spirale

Die Menschheit wird immer älter. Arbeiten bis zum 65. Lebensjahr und eine Lebenserwartung von über 80 Jahren werden zur Regel. Damit der Körper auch in der zweiten Lebenshälfte gesund und dynamisch bleibt und ohne «Ersatzteile» wie künstliche Gelenke auskommt, muss mit entsprechendem Know-how gelebt werden.

Die Wissenschaft zur täglichen Förderung der persönlichen Körperintelligenz wird mit dem Konzept der Spiraldynamik® allgemeingültig festgelegt. In der Diagnostik wird nicht nach dem «Defekt» wie z. B. einem Meniskusschaden gesucht, sondern nach der Ursache, wie es so weit kommen konnte. Die **Ursache** einer Diskushernie wird gesucht, der **Grund** für Schmerzen bekämpft, nicht oder nicht nur der Schmerz an sich.

Die beste Physiotherapie nützt wenig, wenn nicht die Grundmuster, welche zu den Beschwerden geführt haben, erkannt und korrigiert werden. Die Frage bleibt dabei immer dieselbe: **Was ist ausser Balance geraten und wie findet man diese wieder?** So entstand aus zwanzig Jahren Forschung eine allgemeingültige Gebrauchsanweisung für den Körper; für Sportler und für Bewegungsmuffel, für Kinder und Senioren, für Gesunde und Kranke – eine Anleitung für Spiralbewegungen.

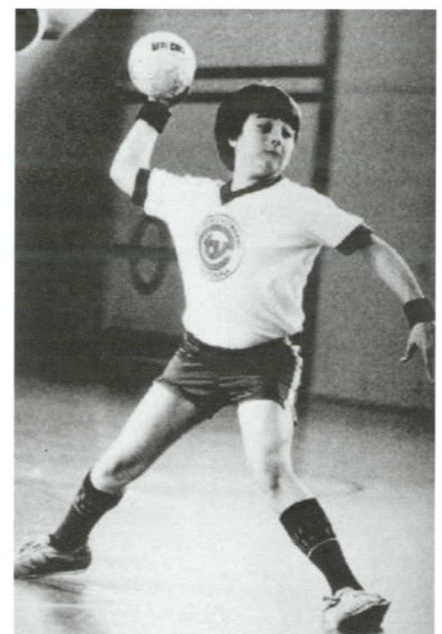
■ Intelligente, effiziente Bewegung ist lernbar

Spiraldynamik® ist keine neue Therapie oder Trainingsform. Das Geheimnis des Erfolges liegt in seiner Einfachheit: Der menschliche Körper funktioniert in seinem Prinzip immer gleich. Dabei sind die natürlichen Ausrichtungen von Knochenstrukturen, Bändern und Muskeln massgebend.

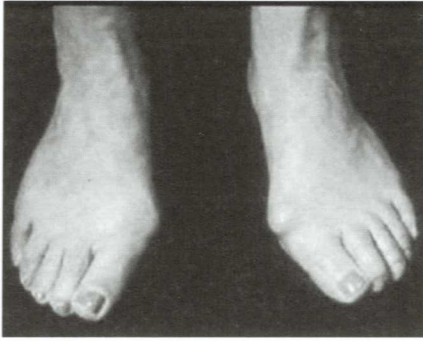
Wer diese Verläufe versteht, kann jeden Bewegungsablauf, in Beruf, Sport und Freizeit gezielt zur Optimierung des eigenen Wohlbefindens einsetzen. Lieber mit gesunden Füßen spazieren, als mit Knick- und Senkfüssen joggen. Lieber



Koordinierte, natürliche Bewegungsabläufe

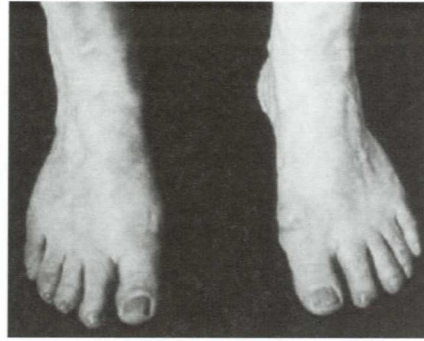


Unkoordinierte Bewegungsabläufe



Hallux valgus vor der Bewegungsschulung

während der Arbeit die Bewegungen konsequent richtig führen, als abends überdehnte Muskeln an Kraftmaschinen weiter überfordern.



Hallux valgus nach der Bewegungsschulung

Der Alltag ist das Trainingsfeld, und genau da wirkt Spiraldynamik® am effizientesten. Die Erfolge sind beeindruckend: Durch gezielte Bewegungsschulung

lassen sich Grundmuster, die zu den Beschwerden geführt haben, verändern.

«Operationen am Bewegungssystem können oft verhindert werden», erklärt Dr. med. Christian Larsen, Leiter des Instituts für Spiraldynamik. **«Wunder dauern allerdings etwas länger: Eingeschliffene Muster zu verändern, benötigt neben Erkenntnis auch Zeit. Wer aber das Prinzip einmal verstanden hat, kann mit wesentlichen Verbesserungen der persönlichen Gesundheit und somit der Lebensqualität rechnen.»** Erobern Sie diese Fähigkeit für sich zurück – zu Ihrem Wohl und demjenigen Ihrer Patienten.

eks

Das Institut für Spiraldynamik wurde vom Basler Arzt Dr. med. Christian Larsen gegründet und ist an der Privatklinik Bethanien in Zürich beheimatet. Die Kernkompetenzen des Instituts sind Prävention, Diagnose und Behandlung des menschlichen Bewegungssystems – möglichst ohne Operationen.

Die fünf Bereiche Arzt, Therapie, Kurs, Training und Check-up greifen wie die Räder eines Uhrwerks präzise ineinander. Typische Indikationen sind beispielsweise:

- Rückenprobleme: Bandscheiben, Skoliose, Hexenschuss, Instabilität, Bechterew, Osteoporose
- Schulterprobleme: Sehnenverkalkungen, Probleme in der Rotatorenmanschette, habituelle Luxationen
- Nackenprobleme: degenerative Abnutzung, chronisches Schleudertrauma, Nackensteifigkeit
- Hüftprobleme: Hüftarthrose, Überlastung Knorpellippe (Limbus)
- Knieprobleme: Meniskus, habituelle Patellaluxation, Arthrose, Fehlstellungen der Kniescheibe
- Fussprobleme: Knickfuss, Senkfuss, Plattfuss, Hohlfuss, Spreizfuss, Hallux valgus, Krallenzehen

Mehr Informationen unter www.spiraldynamik.com

In folgenden SBK Weiterbildungs-Modulen sind für Kurzentschlossene **noch Plätze frei:**

HöFa II, Ausbildung zur Pflegeexpertin/ zum Pflegeexperten.

Beginn: November 2003

WeK - Ein Training für Wiedereinsteigerinnen
Beginn November 03

Evidenz-basierte Diabetespflege und -beratung
8./29. September 03

Leistungserfassung für Diabetesberatung und Pflege zu Hause
11. September 03

Last Minute



Last Minute

Notfallsituationen im Pflegealltag
2./3. Oktober 03

Das andere Dekubitusseminar
10. Oktober 03

Pflege bei Tumorerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen
23./24. Oktober 03

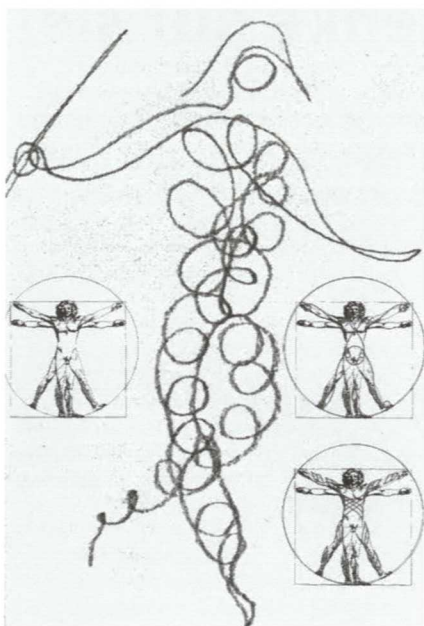
Evidenz-basierte Pflege
27./28. Oktober 03

Das Modell des Ethikkonsils im klinischen Alltag
10. November 03



SBK Bildungszentrum
Diererstrasse 59, 8004 Zürich
Telefon 01 / 297 90 70
Telefax 01 / 297 90 80
info@sbk-biz.ch, www.sbk-biz.ch

Interview mit einer Pflegefachfrau (SBK-Mitglied) zum Erleben der Spiraldynamik



■ Sie leiden seit 10 Jahren unter Rückenschmerzen wegen Diskushernien. Wie geht es Ihnen heute?

Ich bin schmerzfrei. Nach einer zehnjährigen Odyssee und fast ununterbrochenen Schmerzen erlebte ich in den vergangenen 18 Monaten den gesundheitlichen Durchbruch. Klassische Physiotherapie, starke Schmerzmittel und zwei mehrwöchige Kuren linderten die Beschwerden zwar zeitweise, die Ur-

sache blieb jedoch hartnäckig. Mit spiraldynamischer Physiotherapie habe ich nun meine Lebensqualität wieder zurückerhalten.

■ Worauf führen Sie den Therapieerfolg zurück?

Das liegt am Prinzip der Spiraldynamik: Ich lernte mich anders, sinnvoll, eben intelligent zu bewegen. In der Therapie lernte ich die Funktionsweise meines Körpers kennen und nutzen. Die muskulären Verklebungen im Schultergürtel, die ich als schmerzende Tennisbälle empfand, konnte ich mit Hilfe der Therapeutin «wegbewegen». Ich erlernte eine völlig neue Selbstwahrnehmung, die es mir ermöglichte, meine Bandscheiben zum Leben zu erwecken: Ich wusste zwar, dass sie durch Bewegung aktiviert und durchblutet werden können, aber der Schmerz lähmte mich bis zur mehrmaligen Arbeitsunfähigkeit.

■ Solchen Phänomenen glaubt man in der Regel nicht!

Ja, die Angebote sind ja auch unüberschaubar. Ich hatte einerseits das Glück, dass mich eine freischaffende Pflegefachfrau auf die Spiraldynamik aufmerksam machte, andererseits litt ich unter solch grossen Schmerzen, dass ich nach Strohhalmen zu greifen begann: Die Therapieform erwies sich dann allerdings

nicht als Strohalm, sondern als Wendepunkt zur Genesung. Ich behaupte nicht, dass es bei allen Patienten gleich wirkt, aber für mich war es definitiv das Richtige.

■ Warum ist das Prinzip der Spiraldynamik nicht bekannter?

Ich persönlich bin der Meinung, dass es an unserem Gesundheitswesen liegt. Es ist immer noch sehr defizitorientiert, man betrachtet die Symptome und die einzelnen Organe, anstatt den Menschen als Körper, Geist und Seele wahrzunehmen. Zudem wurde immer nur die Kreuzgegend oder die Schulterpartie behandelt, aber nie die Füsse, Beine und das Becken im Zusammenhang angesehen. Als weiterer Punkt ist in der Schweiz die Krankheit ein grosses Business. Je mehr Abklärungen, je mehr Therapien verschrieben werden desto besser ist das Einkommen des Arztes. Meine Krankenkasse hat die Spiraldynamik-Therapie nur zum Teil übernommen. Den Rest musste ich selber berappen. Das sagt doch schon einiges. Wichtig scheint mir auch, dass sich jede und jeder mit der «Gebrauchsanweisung» seines Körpers beschäftigt. Dann kommt es gar nicht erst zu solch schmerzhaften Erfahrungen. Das ist das wirklich Intelligente am Prinzip der Spiraldynamik!

Das Interview mit dem SBK-Mitglied führte **Bea Meier**

aktuell

News von der Geschäftsstelle



Seit August 2003 gehöre ich als Sekretärin zum SBK-Team Sektion ZH/GL/SH. Ich bin gespannt und interessiere mich sehr für den vielseitigen Aufgabenbereich, auf das Mitwirken und Mitgestalten im SBK, dem Berufsverband der gesundheits- und pflegespezifisch sowie sozial ausgerichtet ist. Auch die Zusammenarbeit in einem kleinen, dynamischen Team ist für mich ein wichtiger Pfeiler in meiner Berufstätigkeit. Ich freue mich, für unsere Mitglieder und alle Interessierten da zu sein und mich für ihre Anliegen einsetzen zu dürfen.

Regula Rath

Termine

11. PES Forschungstagung

Donnerstag, 9. Oktober /
Freitag, 10. Oktober 2003
ETH Zürich, Auditorium Maximum

Anmeldung und Unterlagen bei:
Rosmarie S.Völkle
Sekretariat PES
Universitätsspital Zürich
Rämistr. 100 (SON 6)
8091 Zürich
Telefon 01 255 38 73
E-Mail: rosemarie.voelkle@usz.ch

Impressum

Geschäftsstelle (GSt), Inserate:
Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner
SBK Sektion ZH/GL/SH, Bahnstrasse 25,
Postfach, 8603 Schwerzenbach,
Tel. 043 355 30 40, Fax 043 355 30 41,
Internet: info@sbk-zh.ch, www.sbk-zh.ch
PC-Konto: 80-38824-4
Redaktion: Elisabeth Schulthess, GSt
Redaktionsschluss: für die November-Ausgabe: 7. Oktober 2003
Gestaltung/Druck: Vogt-Schild/Habegger
Medien AG, Solothurn
Herausgeber: SBK – ASI, Geschäftsstelle,
Choisystrasse 1, 3001 Bern
Auflage: 6000 Exemplare
Abonnements: Abonnement für ein Jahr
CHF 35.– inklusive Versand. 6 Nummern
pro Jahr. Für Sektionsmitglieder gratis.
Preisänderungen vorbehalten.
Inseratepreise auf Anfrage