



キネステティック・プラス 動きの学校

VIV-ARTE® ケア・コンセプト (VAP)
動き & QOLの維持・改善



ハイディ – 30年の歩み

患者がもっと動けるように、すべては30年前に始まりました

モダンダンス、看護、コンタクト・インプロヴィゼーション

タッチウェル (ハッチ/マイエッタ)

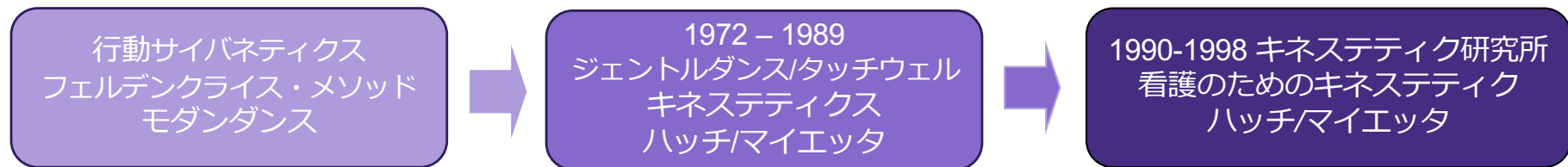
フェルデンクライス (E. シードラー)

ジェントルダンス (ジョン・グラハム)

イデオキネシス (エリック・フランクリン)

キネステティック・トレーナー養成課程、修了





1991年～1999年 ハイディ・パウダー ミスバッハ と キネステイク研究所 (IfK)

年間約200日間、キネステイクス・セミナーで教える（看護のためのベーシックおよびアドバンスコース & クリエイティブラーニング・セミナー、ベーシックコーストレーナー養成課程の一部 & トレーナー向けフォローアップ）

- キネステイク研究所 (IfK) の代表を務める
- 病院全体を対象とした教育を初めて実施
- ICUおよび四肢麻痺者を対象に複数のプロジェクトを実施
- 専門書「ICUのためのキネステイク」を上梓

1999年～2014年 ハイディ・パウダー ミスバッハ、VIV-ARTE® 動きの学校 & 出版社、認証取得は2007年～

年間約180日間、独自に開発したコンセプトであるVIV-ARTE®キネステイク・プラスのセミナーで教える（基礎課程モジュール1～4、上級課程アドバイザー モジュール11～14およびティーチャー モジュール21～24、アドバイザーとティーチャー対象のフォローアップ）

- ICUおよび四肢麻痺者を対象に実施したプロジェクトで得た臨床経験と検証に基づいた独自コンセプトを開発
- 一般運動学および看護理論 (D.オレム/D.Orem) から得た知識に基づいて補完
- すべてのセミナーの評価
- 外科、神経内科、老年科を対象にした新規プロジェクト
- キネステイク・モビリゼーションに関する2つの学術研究が終了
- 専門書「キネステイク・モビリゼーション」と「Spielerisches Lernen」を上梓
- すべての教育課程について教科書を作成
- 多発性神経障害および麻痺に対応するVIV-ARTE®トレーニング・コンセプト (VAT®) の開発と導入



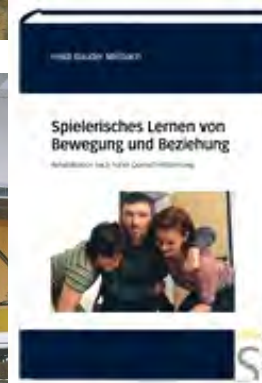
2015年～

年間約80日間、セミナーで教える（VAPナース モジュール1～4、VAPアドバイザー モジュール11～14、VAPティーチャー モジュール21～24、VAPフォローアップ）

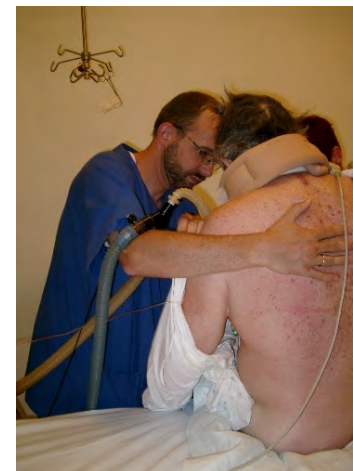
- 3つめの学術研究 (VAT®) 終了
- 品質管理システムの新しい認証への適合
- 学術研究賞

1994年～2000年 四肢麻痺者とのプロジェクトを実施
その成果が後のVAPとVAT®の開発につながる

1995年 VIV-ARTE® 動きの学校を設立



1994年～2000年 ICUと神経内科に重点を置く



インテンシブ・ケアにおける
キネステティック

2002年 ウルム大学病院心臓外科にて最初の学術研究を実施 大動脈冠動脈バイパス手術後の患者の呼吸機能に及ぼす キネステティック・モビリゼーションの作用



キネステティック・
モビリゼーション

2007年 ウルム大学病院にて第2の学術研究実施 術前の動き方指導プログラムが、待機的腹部正中切開後の患者の 可動性に及ぼす影響

FÖRDERUNG DER MOBILITÄT

Bewegung für ein positives Lebensgefühl
Wer sich bewegt fühlt sich wohl. Bewegung verbessert:

- Ihr körperliches Wohlbefinden
- Hilft Ihnen Stress und Angst abzubauen
- Fördert das Vertrauen in Ihren Körper
- Hat einen positiven Einfluss auf Ihre Darmtätigkeit

Gute Gründe nach der bevorstehenden Operation schnell wieder mobil zu werden! Bewegungsmangel nach Operationen erhöht das Risiko für Begleiterkrankungen der Atemwege und des Herz-Kreislaufsystems. Durch frühzeitige Mobilität können Sie diesen Risikofaktoren entscheidend entgegenwirken.

Postoperative Bewegungsprobleme
Die längs verlaufende Bauchnaht verursacht bewegungsabhängige Schmerzen. Wichtige Bauchmuskeln können Ihre gewohnte Arbeit nur bedingt ausführen. Medikamente können zeitweise Ihre Wahrnehmung beeinträchtigen.

Tipps, die postoperativ Bewegung erleichtern
Zeigen Sie vor der Operation Ihrer zuständigen Pflegefachkraft wie Sie normalerweise aufstehen und sich bewegen. Die Pflegefachkraft berät Sie bezüglich der notwendigen Veränderungen Ihrer Bewegungsgewohnheiten. Üben Sie die gemeinsam erarbeiteten Bewegungsabläufe mehrmals ein, bis Sie sich sicher fühlen. Achten Sie vor der Operation während Ihren Alltagsübungen auf die Anspannung der Bauchmuskulatur und üben Sie, diese möglichst niedrig zu halten.

DURCH PRÄOPERATIVE ÜBUNG

Ein möglicher Bewegungsablauf zum Hinsetzen
Abb.1



Abb.1

Abb.2
Bewegen Sie Ihr Gesäß leicht zur Seite, weg von der Bettkante, auf der Sie sich hinsetzen möchten.



Abb.2

Abb.3
Schieben Sie vom Fuß aus Ihr Gewicht kopfwärts und drehen Sie sich langsam zur Seite.



Abb.3

SCHMERZARMER BEWEGUNG

Abb.4
Bewegen Sie Ihre Füße einen nach dem anderen aus dem Bett.



Abb.4

Abb.5
Schauen Sie auf die Hand, stützen Sie leicht auf den Ellenbogen und drehen Sie Ihren Unterarm in Richtung Knie. Dies entlastet Ihren unteren Rücken.



Abb.5

Abb.6
Rutschen Sie mit leichter Oberkörper-Gesäßhülle nach der anderen zu. Sie Bodenkontakt haben.



Abb.6

MOTIVATION DURCH ERSTMobilISATION

Erstmobilisation

Nach dem Erwachen aus der Narkose fühlen Sie sich geschwächt. Für Ihre Genesung ist es wichtig am ersten postoperativen Tag ein erstes Mal an der Bettkante zu sitzen oder vor dem Bett zu stehen. Sie müssen keine Höchstleistung vollbringen! Belasten Sie sich so wie es Ihnen Ihr Kreislauf und Ihre Schmerzen erlauben. Achten Sie bei allen Bewegungen auf Ihre Schmerzgrenze. Die erste Mobilisation beginnt mit einem sich langsam steigenden Warm-Up zur Aktivierung der Muskulatur und Anbahnung der erforderlichen Teilbewegungen zum Aufstehen. Ihr Herz- und Kreislaufsystem wird dabei angeregt und auf die Belastung vorbereitet. Die kleinen Bewegungen zeigen Ihnen an, ob Sie vor dem Aufstehen noch ein Schmerzmittel benötigen. Bedenken Sie, die Wirkung des Schmerzmittels tritt nicht unmittelbar ein. Sie bestimmen in Absprache mit der Pflegefachkraft den Zeitpunkt des Aufstehens.

So kann die Hilfestellung der Pflegeperson bei der Erstmobilisation aussehen:

Abb.1 Stützen beim Becken anheben, Abb.2 Erinnerung an Endpunkte für die Gewichtsverlagerung, Abb.3 Hilfe beim Stützen auf Ellenbogen und Bein.



Abb.1

Abb.2



Abb.3

UND WEITERE ÜBUNGEN

Warm-Up zur Steigerung der Belastbarkeit

Mit aufgewärmten Muskeln und Gelenken bewegen Sie sich leichter und sicherer. Führen Sie die folgenden Übungen je fünf Mal vor dem Aufstehen durch.

1. Kreisen Sie beide Füße langsam links und rechts herum.
2. Stellen Sie nacheinander beide Beine auf. Spannen Sie den rechten und den linken Gesäßmuskel im Wechsel an. Entspannen Sie sich nach jedem Anspannen.
3. Üben Sie mit den Füßen nacheinander Druck auf das Bett aus, indem Sie immer zuerst den Gesäßmuskel im Wechsel anspannen.
4. Atmen Sie langsam und tief ein und aus. Mit der Einatmung senken Sie den Beckenboden ab, mit der Ausatmung ziehen Sie den Beckenboden hoch.
5. Kreisen Sie das Becken in minimalem Spielraum langsam rechts und links herum.
6. Legen Sie Ihre Arme leicht abgespreizt neben den Körper. Führen Sie beide Arme in einer Kreisbewegung dem Bett entlang über Kopf und über Ihren Körper wieder zurück. Steuern Sie die Bewegung vom Daumen aus.
7. Rollen Sie den Kopf langsam, einen Wirbel nach dem anderen, im Wechsel nach rechts und nach links. Schließen Sie die Übung mit ein paar minimalen Kreisbewegungen des Kopfes von der Nasenspitze aus gesteuert ab.

Für Ihre Kondition

Stehen Sie häufig auf und gönnen Sie sich anschließend Ruhephasen. Verlängern Sie kontinuierlich Ihre Gehstrecken. Beginnen Sie wieder Treppen zu steigen. Für all diese Aktivitäten können Sie Begleitung einer Pflegeperson anfordern! Steigern Sie die Aktivitäten langsam, ohne sich zu überfordern.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ab wann Sie wieder Lasten heben können!

VIV-ARTE®

Mobilisation nach Bauchoperation

Menschen bewegen - Perspektiven geben

Programmentwicklung von VIV-ARTE® in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Ulm, 2006



VIV - ARTE[®]トレーニングコンセプト (VAT[®])

2007年～ 4つのセラピーモジュール

マニュアル・セラピー



凝りをほぐす、
筋トーンの調整、
関節の可動性改善、
身体知覚を刺激する、
疼痛の軽減、
協調運動の改善

ガリレオ振動トレーニング



リラックス、調整、
固有受容感覚/バランス改善、
筋機能と協調運動の改善、
筋と腱のストレッチ、
筋の働きと筋力の改善

機能トレーニング



日常生活動作の自立性回復:
異なる体位で行う部分運動
のトレーニング

体操と歩行



力とコンディション、
協調運動の改善を目的と
した、安定性と柔軟性のた
めのバランスのとれた
トレーニング

2010年～2015年 ウルム大学病院にて第3の学術研究としてVAT®を取り上げる

化学療法誘発型の多発性神経障害に対して、ガリレオ・トレーニングプラットフォームを統合したVIV-ARTE®トレーニングコンセプトが運動制御、毎日の動き、日常生活動作および筋力に及ぼす作用



VIV-ARTE® ケア・コンセプト（VAP）

看護理論を臨床応用するためのツール

ケアを必要とする人が、日々の活動を行えるように援助する、
とは

- 自立性を取り戻したり、できるだけ長く維持するためのサポート
- 健康維持・改善
- 良好なQOLを可能にする
- 尊厳ある死へのプロセスに寄り添う