

Mobilisierungsphasen

Phase 1

Durch bewegen und Kreislaufanregung in Rückenlage:

- alle Gelenke ca. 1 min. in allen Freiheitsgraden durch bewegen (beginnend am Fuß)
- nach Möglichkeit soll der Klient/ -in aktiv mitmachen
- Atmung:
- 5 x durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen
- 30 sec. Pause und Übung wiederholen
- **immer mit der Phase 1 beginnen**

Phase 2

Kreislaufanregung und Sitzkontrolle /Mobilisation: Rückenlage - Sitz

- aktives Bewegen der Gelenke in Rückenlage, wenn möglich gegen Widerstand
- Klient/ -in soll sich nach Möglichkeit aktiv aus der Rückenlage über die Seite in Position bringen

Im Sitzen:

- aktives Bewegen der Füße: 2 min.
- aktives Bewegen der Arme und Hände: 2 min.
- Rumpfaufrichtung
- Atemübungen: 5 x durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen
- 30 sec. Pause und Übung wiederholen
- Übung freier Sitz an der Bettkante:
- freies Sitzen mit leichter Unterstützung der Arme
- freies Sitzen ohne Unterstützung
- Verlagerung des Rumpfes nach rechts und links: jede Seite 5 x, Pause, 3x wiederholen
- **tgl. 10 Tage oder jeden 2. Tag 2 Wochen, dann erst Phase 3**

Phase 3

Sitz - Stand:

- im Sitzen auf der Stelle laufen: 1 min.
- Aufstehen mit Unterstützung
- Stehen mit Unterstützung: 5 x wiederholen
- **bis Klient/ -in selbstständig aufstehen kann**

Phase 4

Freies Stehen:

- Stehen mit einer oder evtl. 2 Hilfspersonen: mind. 1 min. dann wieder setzen: 3-5 x wiederholen
- Stehen mit Gehhilfe und evtl. einer Hilfsperson: mind. 1 min. dann wieder setzen: 3-5 x wiederholen
- Stehen mit Gehhilfe
- Stehen mit Gehhilfe und auf der Stelle laufen
- **bis Klient/ -in selbstständig stehen kann**

Phase 5

Gehen:

- Stehen mit Gehhilfe und auf der Stelle laufen
- mit einer Hilfsperson und Gehhilfe ca. 1,5 m laufen und wieder setzen: 5 x wiederholen
- mit einer Hilfsperson und Gehilfe bis zum Bad laufen
- **sollte bei jedem Besuch gemacht werden um den selbstständigen Gang bis zum Bad zu fördern**

Phase 6

Selbstständiges Gehen:

- Gehen mit Gehhilfe, eine Person soll mitlaufen
- Gehstrecken immer erweitern
- **erst wenn Phase 6 sicher ist, zu Phase 7 übergehen**

Phase 7

Treppe:

- beginnen mit 3 Stufen hoch und runter
- mit Geländer und mind. einer Hilfsperson
- 1 Stockwerk hoch und runter
- mit Geländer und mind. einer Hilfsperson
- alle Stufen hoch und runter
- mit Geländer und mind. einer Hilfsperson

Phase 8

Treppe selbstständig:

- 1 Stockwerk hoch und runter
- mit Geländer und Gehstock oder Unterarm-Gehstütze
- alle Stufen hoch und runter
- mit Geländer und Gehstock oder Unterarm-Gehstütze

Phase 9

Gehen außerhalb der Wohnung:

- Gehen mit Gehhilfe und einer Person
- Gehstrecken jede Woche steigern

Phase 10

Einkaufen:

- Einkaufen: möglichst nahe Einkaufsmöglichkeit nutzen
- mit einer Begleitperson