

# Kinesthetische mobilisatie

## Lesplan Basismodule bewegingsstimulatie

### Basismodule = Preventieve mobilisatie

#### Inleiding

Bewegen in plaats van tillen: bewegingsstimulatie werkt met je mee! Bij bewegingsstimulatie wordt de eigen beweging in dagelijkse bezigheden van zieke en immobiele patiënten gestimuleerd. Patiënten worden geactiveerd waardoor ze zich minder passief voelen en het positief doorwerkt op het genezingsproces. Ook werkt het voor jou als hulpverlener, je gaat mee met de natuurlijke beweging van de patiënt, waardoor je lichaam minder wordt belast.

De training is ontwikkeld door Heidi Bauder-Missbach, bewegingschool Viv-Arte. Het zorgconcept VAP houdt in dat bewegingsstimulatie tijdens de dagelijkse zorg geïntegreerd wordt. Het leermodel berust op de zes kinesthetische principes van Dr. Henny Maietta en Dr. Frank Hatch. Wil je meer hierover lezen zie [www.kinästhetik-plus.de](http://www.kinästhetik-plus.de)

Hoewel de positieve werking van bewegen is bewezen, komt deze weinig aan bod in reguliere opleidingen. In de opleiding Bewegingsstimulatie leer je de kennis en vaardigheden van deze manier van werken. Deze opleiding bestaat uit vier losse modules van de basisprincipes tot een volledig zelfstandig uitgevoerde praktijkopdracht.

#### Lesinhoud

Tijdens deze basismodule leer je de basisprincipes van het bewegingsconcept. Hiervoor is kennis van het menselijk lichaam van groot belang. Kennis hebben over de functionele anatomie: spieren en botten, lichaamsdelen en gewrichten. Daarnaast is het van belang om inzicht te krijgen in onze manier van bewegen vanaf baby tot nu. Als er problemen zijn met bewegen en je hierbij hulp nodig hebt dan kun je niet zonder interactie met de ander. Hierbij zijn de zintuigen van groot belang.

#### **Leerdoelen**

##### **Vanuit de reader:**

- Je kunt de voordelen voor de gezondheid door bewegingsstimulatie voor patiënt en jezelf beschrijven
- Je bent op de hoogte van alle houdingsveranderingen in het fysiologisch basispatroon
  - De patiënt in bed bewegen in de richting van het hoofdeinde
  - De patiënt in bed opzij bewegen
  - De patiënt in zijligging draaien
  - De patiënt aan de bedrand zetten
  - De patiënt in zitpositie dichterbij de bedrand begeleiden

- Je herkent beperkingen in de grote gewrichten en afwijkingen in de spierspanning en kunt deze inschatten.

**Aanvullend:**

- Je hebt de verschillende uitwerking ervaren van tillen en trekken in vergelijking met de bewegingsstimulatie op lichaam, psyche en sociaal gedrag in een skillslabsetting.
- Je kunt bovenstaande houdingsveranderingen in een skillslabsetting toepassen bij een medecursist.
- Je kunt in een skillslabsetting de drie fases in mobilisatie toepassen bij een medecursist. Met de focus op het activeren van de spieren en de mobilisatie van de gewrichten.
  - 1<sup>e</sup> fase Warm – Up
  - 2<sup>e</sup> fase Functietraining
  - 3<sup>e</sup> fase Cool - Down



<i>Tijd</i>	<i>Onderwerp</i>	<i>Doelstelling</i>
30-60 min	Vorbereiding	De deelnemers: kunnen verwoorden wat de meerwaarde is van kinesthetische mobilisatie Kunnen omschrijven welk resultaat zij willen bereiken na afloop van deze module
20 min Vanaf 7.45 inloop en koffie Start 8.00 uur met programma Einde 16.00 uur	Kennismaking	De deelnemers en docent zijn op de hoogte van: elkaars namen, de setting waarin ze werken en de patiëntencategorie waarmee ze werken
35 min Tussendoor afhankelijk van energiepeil pauzes houden Liever 5 x 5 minuten dan 2 x 15 minuten	Blik op de toekomst	De deelnemers Kunnen verwoorden welk resultaat ze behaald hebben als ze VAP®nurse zijn
<b>8.45-12.00</b>  <b>3 uur netto lestijd</b>	Inhoud	Je kunt de voordelen voor de gezondheid door bewegingsstimulatie voor patiënt en jezelf beschrijven. Je bent op de hoogte van alle houdingsveranderingen in het fysiologisch basispatroon. Je hebt de verschillende uitwerking van tillen en trekken in vergelijking met de bewegingsstimulatie op lichaam, psyche en sociaal gedrag ervaren in een skillslabsetting Je herkent beperkingen in de grote gewrichten en afwijkingen in de spierspanning.  Je kunt bovenstaande houdingsveranderingen in een skillslabsetting toepassen bij een medecursist.  Je kunt in een skillslabsetting de drie fases in mobilisatie toepassen bij een medecursist. 1 <sup>e</sup> fase Warm – Up 2 <sup>e</sup> fase Functietraining 3 <sup>e</sup> fase Cool - Down
<b>13.00 – 16.00 uur</b>  <b>2,45 uur netto lestijd</b>	Inhoud en Afronding, terugblik en vooruitblik	Zie hierboven De deelnemers kunnen: aan elkaar vertellen welk resultaat ze bereikt hebben schrijven op een voornemenkaart welke acties ze gaan nemen om de opgedane kennis en vaardigheden toe te passen in de dagelijkse praktijk en wat ze hiervoor nodig hebben.