



Duchenne - Schweiz

c/o Cattelan
Merkurstrasse 9
4142 Münchenstein

079 372 90 02 Cattelan
anneli@duchenne-schweiz.ch

Transfer ohne Rückenschmerzen

Das war das Fazit unseres Workshops welcher im Januar 2020 stattfand.

11 Eltern und ihre Söhne kamen voller Wissensdurst an diesem Wochenende nach Rheinfelden um Handgriffe zu lernen, wie die Versorgung unserer Söhne ohne Rückenschmerzen möglich sei kann.

Zu Beginn führte uns die Kursleiterin Petra Stäuble in die Grundzüge der Kinästhetik ein.

Kleine praktische Übungen zur Körperwahrnehmung öffneten all unsere Sinne.

Wie verteile ich mein Gewicht, damit ich Schweres tragen kann?

Was verlagere ich Gewicht in meinem Körper für einen gesunden Transfer?

Faszinierend wie eine einfache Handbewegung eine Bewegung geschmeidiger und beweglicher macht, wie wir mit minimaler Kraftanstrengung Bewegungen einleiten oder unsere Söhne unterwegs mobilisieren können.

Und schon waren wir mittendrin.

Fragen über Fragen wurden geklärt, praktische Handgriffe geübt und jeder Erwachsene durfte das „Gefühl des freien Falls erfahren“ Was heisst, dass wir selbst den Beintransfer spüren und damit nachvollziehen durften, wie es unseren Söhnen ergeht die unglaubliches Vertrauen in jede transferierende Person haben müssen.

„Aha- Effekte“ blieben natürlich nicht aus.

Was eine kleine Antirutschmatte auf dem Oberschenkel doch bewirken kann, damit die Beine unserer Söhne nicht von unserem Oberschenkel rutschen.

Oder wie ein Tischtennisball zur Entlastung von verhärteten Stellen am Gesäss, Rücken und anderen schmerzenden Stellen führen kann.

Ein Rückengurt verkehrt herum getragen unterstützt die schwache Bauchmuskulatur und entlastet damit das Hohlkreuz.

Wer kennt das nicht – wie lagere ich meinen Sohn am Besten? Kissen hier – Kissen dort. Dann ist es wieder zu heiss und alles nochmal anders herum.

Lagerung mit kleineren Handtüchern oder Handtuchrollen am richtigen Ort machen die Lagerung luftiger und platzsparend. So klein und so effektiv.

Auch ein langer Schal oder Tuch erhält richtig gewickelt die Bewegung auf dem Rücken liegend und verhindert das komplette Auseinanderfallen der schweren Beine.

In dieser kompakten Lage ist mit Lagerungsunterstützung sogar ein Drehen auf die Bauchlage möglich.

So verliessen die zufriedenen Teilnehmer am Sonntagnachmittag die schöne Lokation in Rheinfelden mit einem prallgefüllten Rucksack an praktischen Tipps und Tricks für den Alltag.

Genauso sollte es sein.

Wir freuen uns, dass wir diesen Anlass dank Gönnerbeiträgen realisieren und die Teilnehmer kostenfrei davon profitieren konnten.

A.Cattelan
Präsidentin

BLKB 4410 Liestal
IBAN CH78 0076 9430 3996 9200 1