Protokoll DeGYT Qualitätszirkel Intervention 17.3.25

Anwesend:

Jaqueline Augsburg, Nicola Kaiser,

Antje Oers, Martina Ostheimer,

Martina Schockenhoff

Thema: Nicola Kaiser stellt eine Patientin mit Knieproblemen vor.

Meniskustotalentfernung mit 25, seitdem zunehmend Schmerzen, Ausweichbewegungen, Bandscheibenvorfälle im Lendenbereich

Beuge- und Streckfähigkeit beeinträchtigt.

Orthopäde rät zu KnieOP (neues Kniegelenk über früher oder später unausweichlich)

Lebensfreude eingeschränkt.

Typ: eher schlank, ehrgeizig, bewegungsfreudig. Jetzt total frustriert.

Frage: Kann sie in die Gruppe integriert werden? Was hilft für Knie und für Motivation?

Möglichkeiten: Zunächst Einzelbegleitung:

Neben den Möglichkeiten, Hilfsmittel einzusetzen (Blackroll u.ä., Teraband, Warmes Massageöl, Kniebandage,...) Raum schaffen im Knie: Dazu neben Auspendeln lassen an der Treppe mit der Schwerkraft Übungen in Bauch- oder Rückenlage mit Kniebeweglichkeit ohne Gewicht zu tragen auf dem Knie. Leipziger Knieübung, zuerst mit einem aufgestellten Bein um den Rücken zu entlasten. Dann die Faszien ausstreichen, Verkrustungen lösen, Muskelketten ausstreichen (Myofasziale Arbeit)

Isometrische Übungen mit Druck/Gegendruck- erst danach Beweglichkeitsübungen.

Diagonales denken und Üben: Strukturen so vernetzen um Stabilität und Aufrichtung zu gewinnen.

Ayurvedische Ganzkörpermassage

Körper wieder über Wohlempfinden wahrnehmen und nicht nur über Schmerzen!

Positive Affirmationen finden zur Selbstwahrnehmung.

Selbstberührung: im Kreuzbeinbereich ausstreichen, Knieinnen- und Außenseite, Aufrichten, Arme über Kopf heben- sich leicht spüren und im Raum ausdehnenRaum schaffen in der ganzen WS.

Anregung: Die email Adressen austauschen um zwischendurch auch mal Fragen über diesen Weg an die Gruppe zu geben und bei Bedarf auszutauschen. Alle, die an der Gruppe teilnehmen können sich hier dazu eintragen.

Martina Schockenhoff