

### **Tipps für Bewegungsverhalten im Alltag:**

Liegen Sie möglichst flach auf einer nicht zu weichen Unterlage. Empfehlung: Punktelastische Matratze und ein eher flaches Kopfkissen. Alternative: Stufenbettlagerung

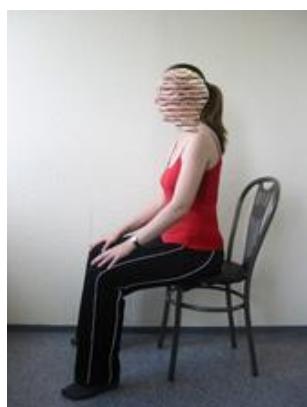


Für die **Bauchlage** gilt: Kopf gerade, Stirn auf den Händen, das Drehen des Kopfes zur Seite sollte vermieden werden. Spann ggf. unterlagern. Variante: Körper an Seitenschläferkissen, Stillkissen oder gefaltete Decke anlehnen.



Beim **Sitzen** gilt:

Sitzen auf zu tiefen und weichen Sitzmöbeln vermeiden. Die optimale Sitzposition: Oberschenkel leicht abfallend, Fersen unter den Knien, evtl. Keilkissen. Außerdem sollten die Sitzpositionen öfter gewechselt werden.



Auch der umgekehrte Sitz ist eine gute Alternative. Zur Entlastung des Schultergürtels können die Arme abgelegt werden.



Ebenso das dynamische Sitzen auf dem Pezziball oder Ähnlichem. Bei der Arbeit sollte auf Höhenverstellbarkeit, eine Verstellbarkeit der Rückenlehnen sowie Kurze Armlehnen geachtet werden.

#### Alltagspraktischer Bereich

Zähne putzen:

- Stehen in Schrittstellung und abstützen des Oberkörpers am Waschbecken



Abwaschen:

- Ein Bein im geöffneten Spülunterschrank abstellen
- möglichst breitbasig stehen



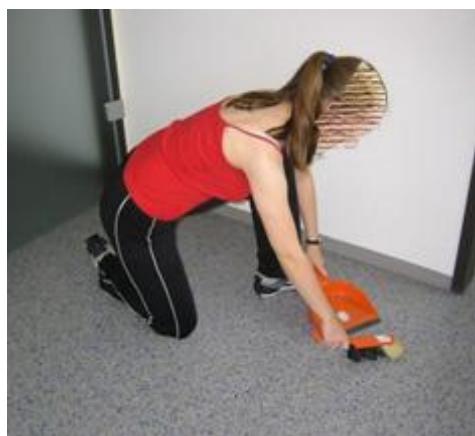
Geschirrspüler:

- Schrittstellung seitlich neben dem Gerät
- Mit einem Arm auf der Arbeitsplatte abstützen
- Evtl. kann auch ein Stuhl neben dem Geschirrspüler helfen



Bodenreinigung:

- Einbeinkniestand mit gerade nach vorn geneigtem Oberkörper
- Alternativ langstieliges Kehrset
- Arbeiten in Schrittstellung



Bügeln:

- Bügelbrett auf Bauchnabelhöhe
- Fußbank zur Entlastung (wechselseitige Be- / Entlastung)
- Stehhilfe oder normaler Stuhl
- Abstellen des Wäschekorbes auf Hocker oder Tisch

#### Heben und Tragen:

- leicht gegrätschte Beine und nach außen gedrehte Füße
- Nicht zu tief in die Hocke
- Heben und Tragen möglichst körpernah und auf beide Seiten verteilt



#### Sitzen im Auto:

- Rückenlehne auf ca. 100°
- Lordosekissen kann verwendet werden; Keilkissen im Auto nicht erlaubt
- Bei längeren Fahrten regelmäßige Pausen