

A photograph of a woman lying on her side on a massage table, wearing a colorful floral patterned top. A therapist's hands are visible, one resting on her back and another on her arm. The background shows a clinical or spa setting with a sink and a mirror.

Lær at bruge din krop klogt workshop

Træf om godt fysisk arbejdsmiljø, Nyborg Strand, 17. september 2024

Heide Hartwig, fysioterapeut, Kinaesthetics træner

Lene Bøgh Andersen, fysioterapeut, Kinaesthetics træner



Velkomst og præsentation



Forventninger

Hvad forventer jeg af workshoppen?



Program

- Velkomst og præsentation
- Hvordan bruger jeg min krop klogt? Betydning af kroppens spænding
- Eksempler i praksis – analyseret vha Kinaesthetics
- Læringsforståelse og læringsperspektiv





Hvordan bruger jeg min krop klogt?
Betydning af kroppens spænding

Hvordan mærkes og ændres
kroppens spænding?

Hvorfor er det relevant?

Ny forflytningsguide:

”Du er en god forflytter, når du i forflytningsituationen...

...er bevidst om din krop og dens muligheder og begrænsninger...”



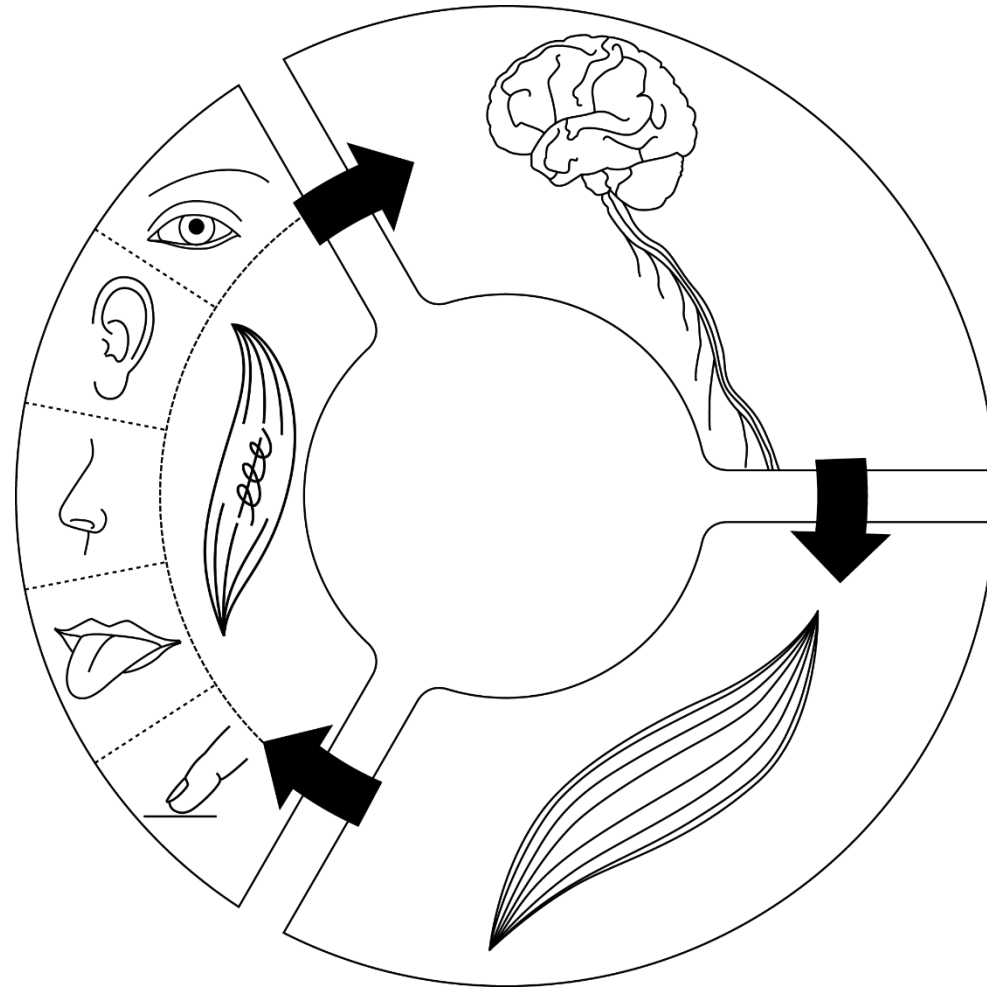
Hvad betyder Kinaesthetics?

- Kommer fra det græske
 - Kinesis = bevægelse
 - Aisthesis = fornemmelse/følelse
- Videnskaben om at sanse bevægelse

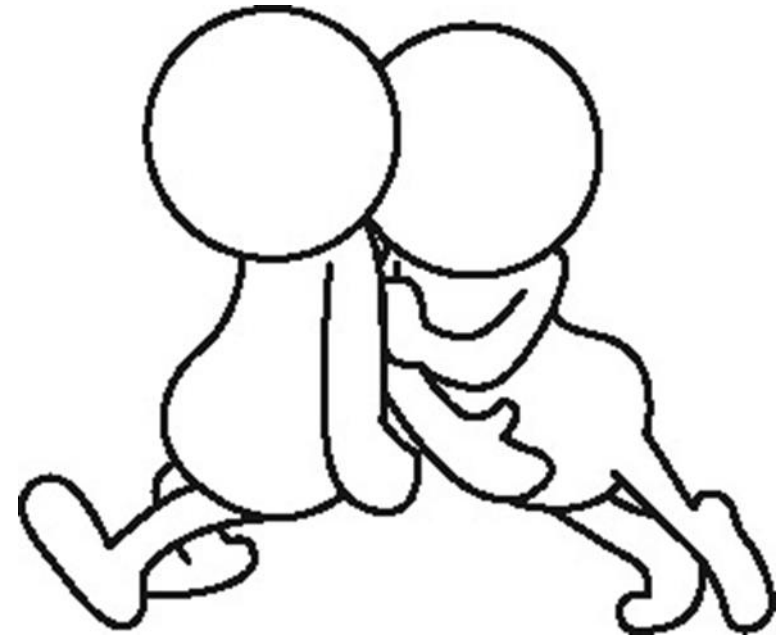
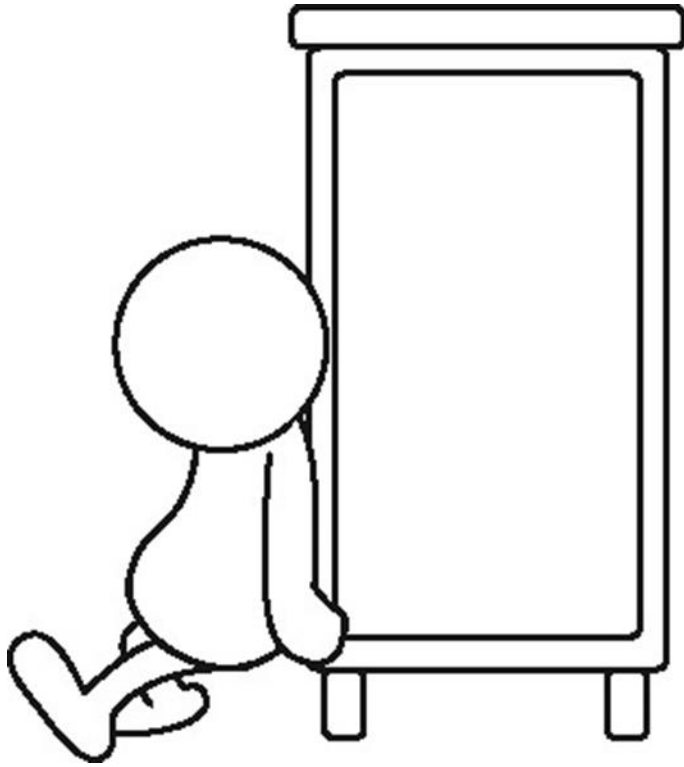
- Den kinæstetiske sans er fornemmelsen for kroppens bevægelser gennem sansning fra muskler, sener og led.



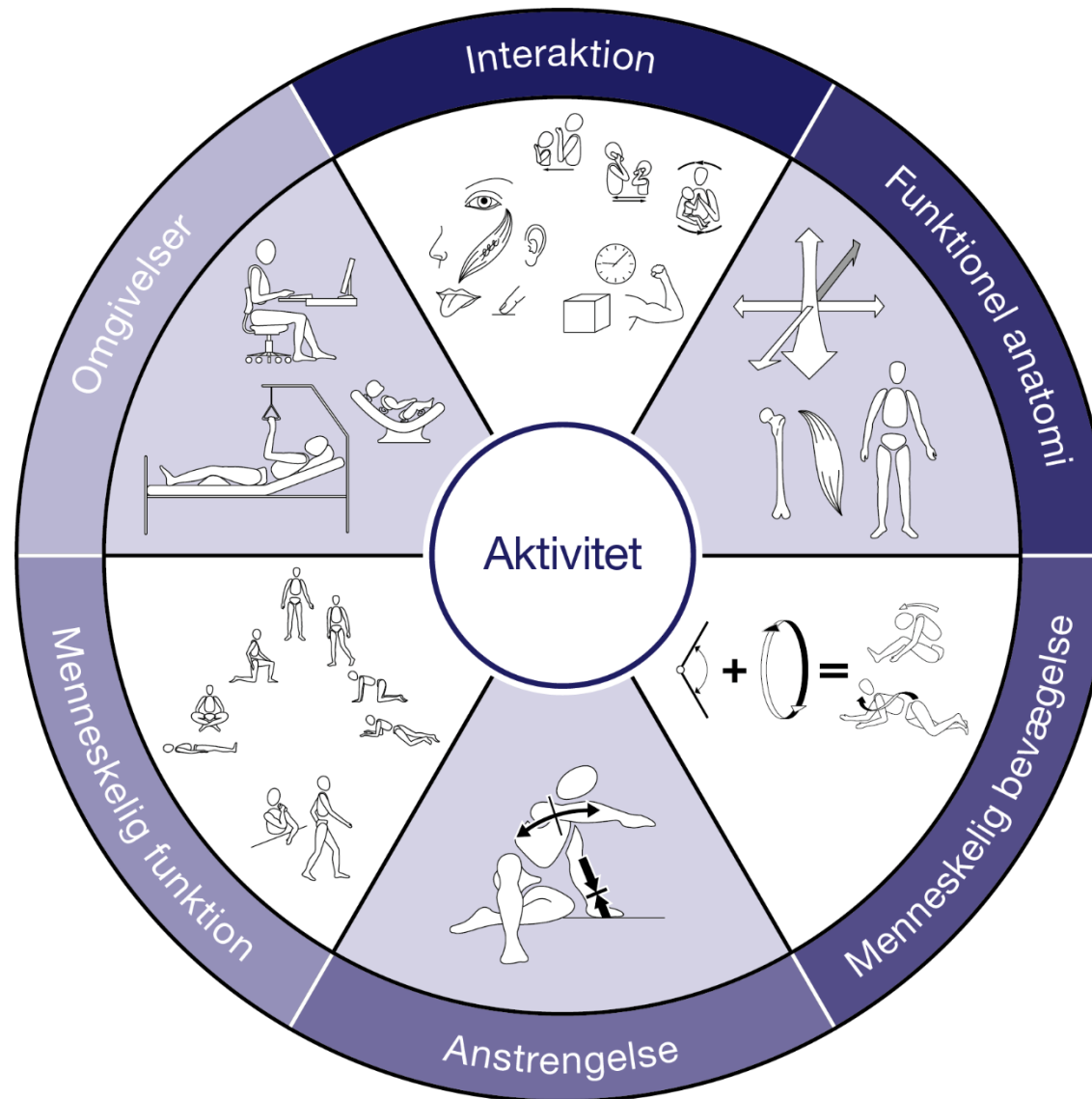
Feed-back control teori



Mennesket er et lukket, autonomt system



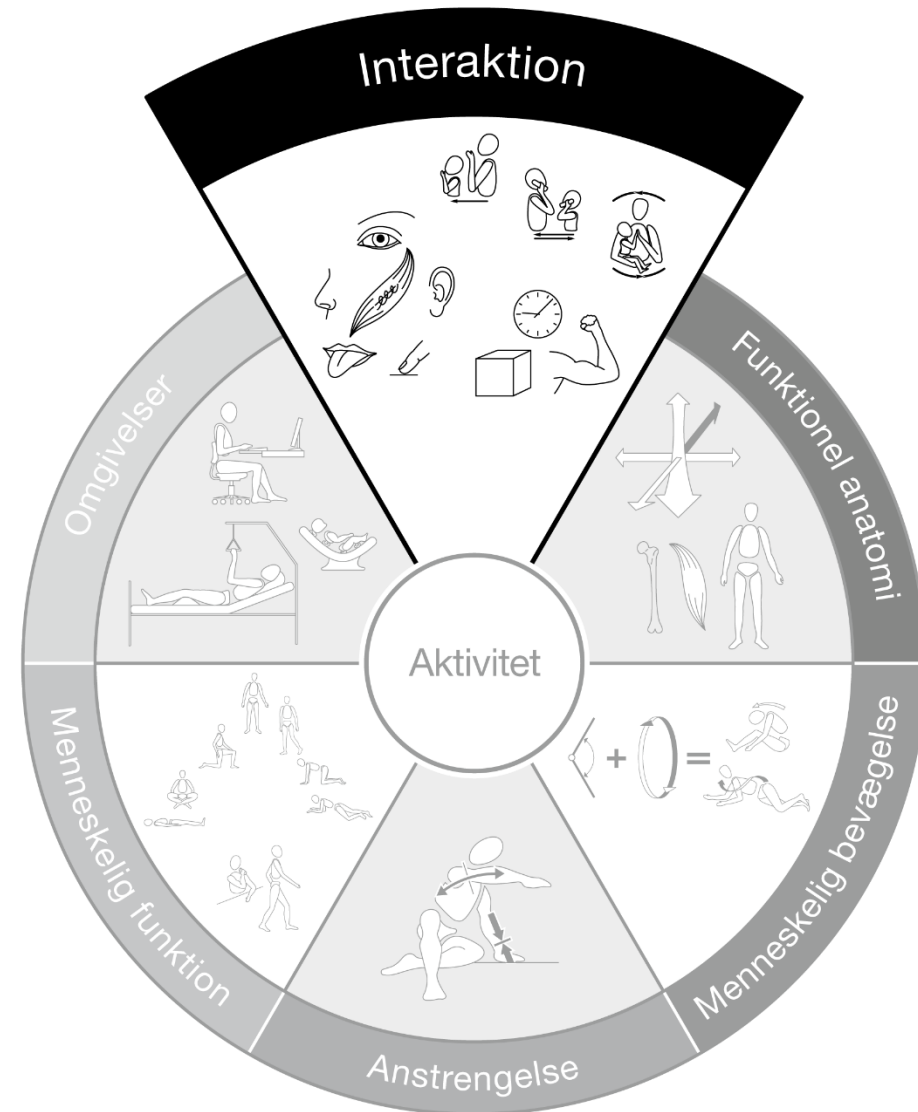
Kinaesthetics konceptsystem



Eksempler i praksis



Koncept interaktion



Koncept interaktion

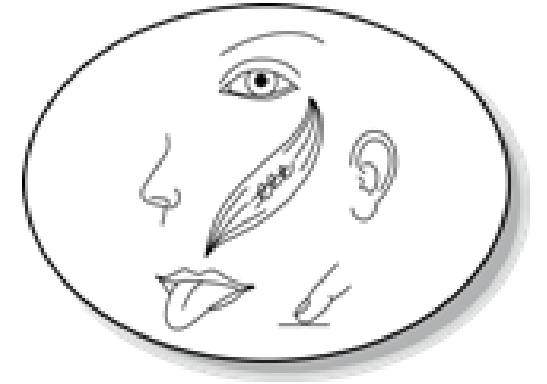
- De 5 ydre sanser og det kinæstetiske sansesystem
- Bevægelselementerne tid, rum og anstrengelse
- Interaktionsformer



Sanser

Mest fokus på den kinæstetiske sans (indre sansning)

Registrering af ændringer i spænding og tryk



Hvornår kan jeg registrere en forskel?

Weber-Fechner-regel (flipover)

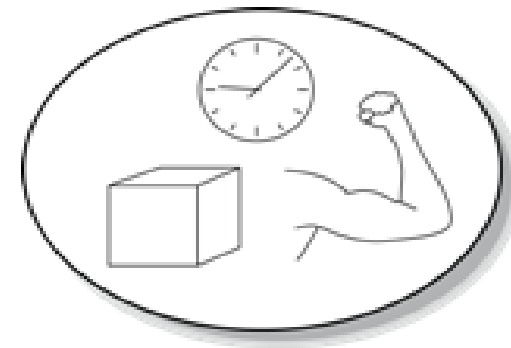


At holde sin egen anstrengelse lav når en kropsdel føles tung at bevæge

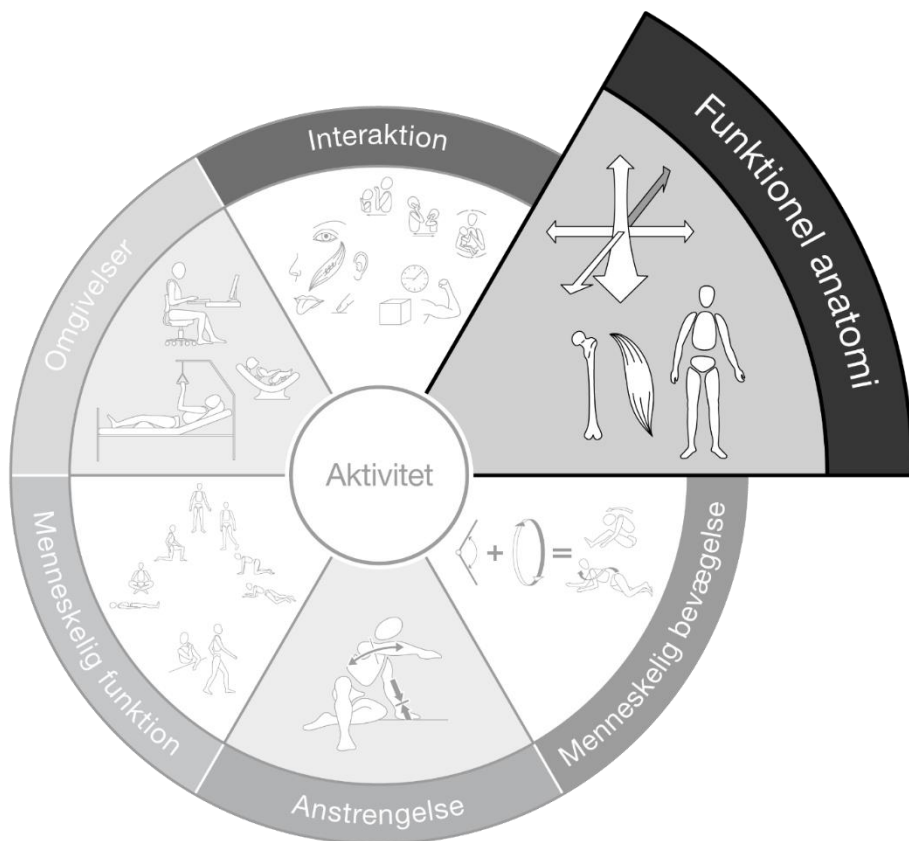
Bevægelselementer

Tid, rum og anstrengelse

Spiller altid sammen og påvirker hinanden gensidigt



At hjælpe én op at stå

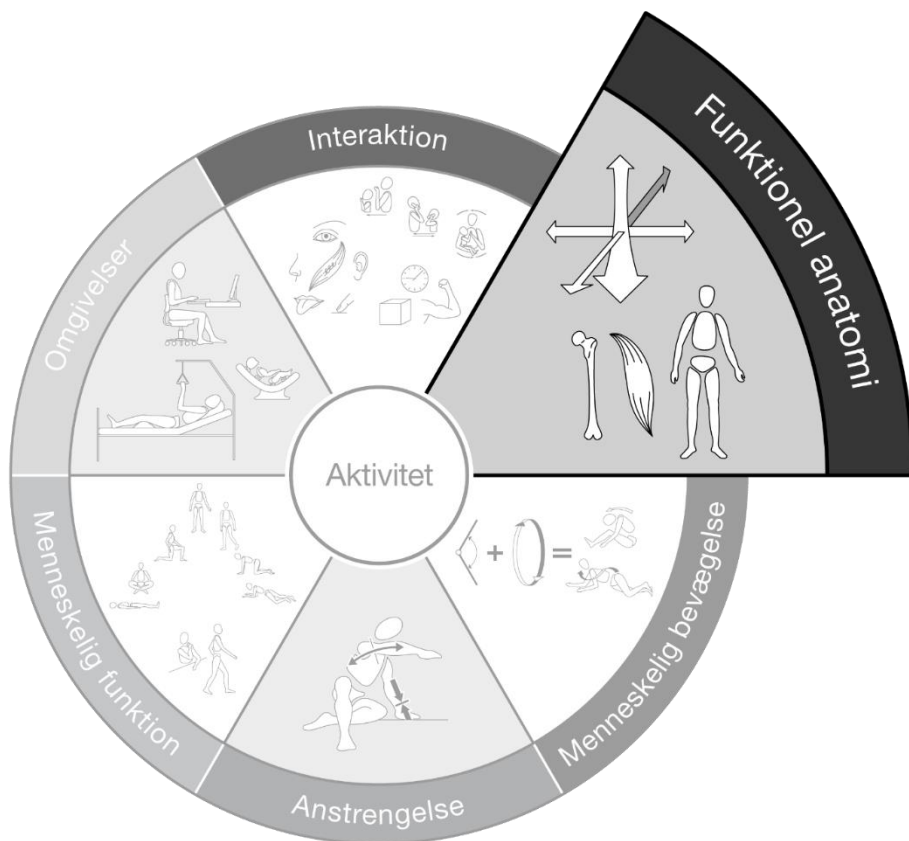


Koncept funktionel anatomi

Vægtens vej i kroppen



At hjælpe en patient om på siden

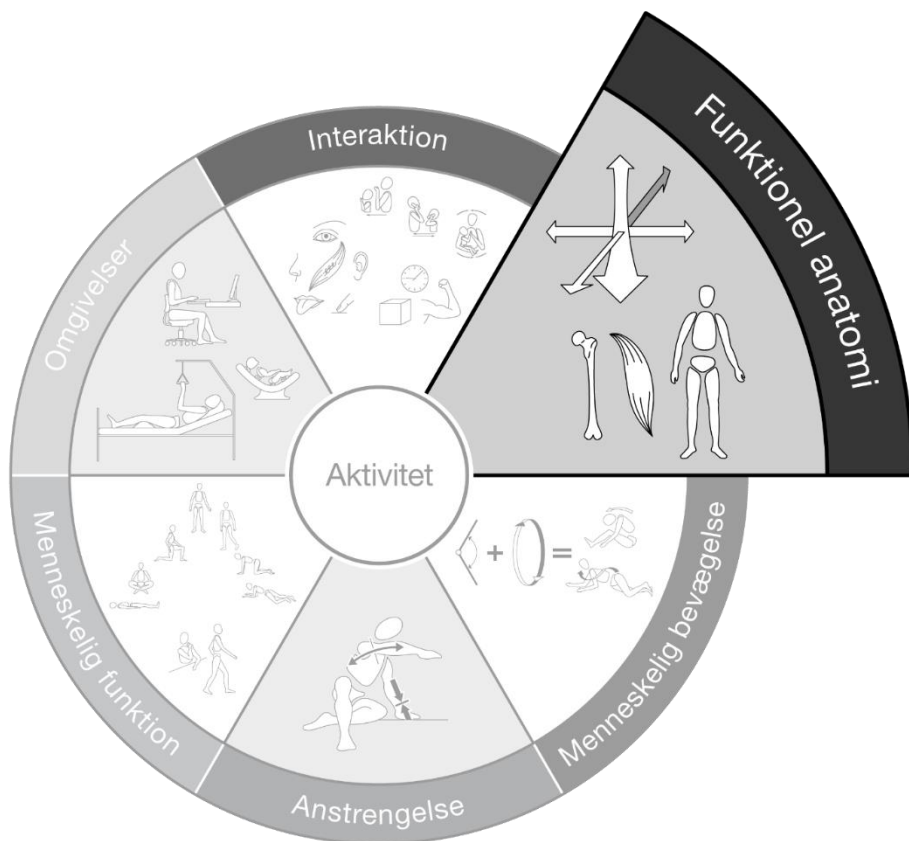


Koncept funktionel anatomi

Vægtens vej i kroppen



At hjælpe en patient om på siden



Koncept funktionel anatomi

At bevæge en kropsdel ad gangen



Forflytningsguiden

”God forflytning er en arbejdsmetode, som udnytter borgerens ressourcer og begrænser den fysiske belastning af din krop.”

”Du er en god forflytter, når du i forflytningsituationen...

...er bevidst om din krop og dens muligheder og begrænsninger...

...kan vurdere, hvad borgeren selv kan, og hvornår der er brug for at justere forflytningerne, bruge andre metoder og hjælpemidler...”



Mål – Kinaesthetics for sundhedspersonale

Bevidst sansning og analyse af bevægelser i hverdagsaktiviteter for at

- Passe på sig selv (personalet). Undgå skader
- Hjælpe patienter/borgere til at være så aktive som muligt og benytte deres ressourcer bedst muligt





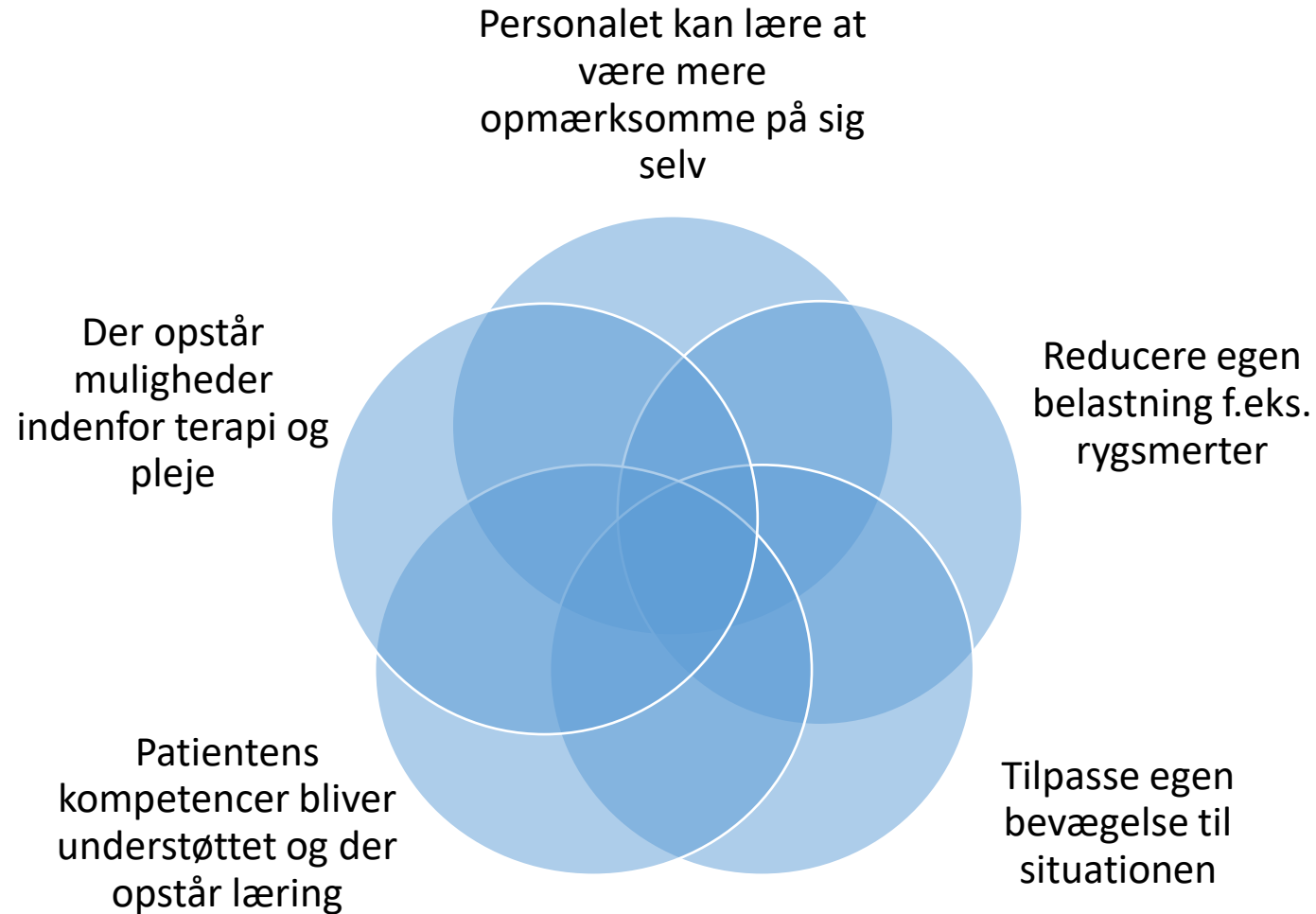
Læringsforståelse og læringsperspektiv

Læringsforståelse i Kinaesthetics

- Enhver situation med en patient og en sundhedsperson betragtes som en **læringsituation**.
- Der er ikke på forhånd *en* måde at løse opgaven på, men sammen indgår man i en **fælles læringsproces**.



Læringsperspektiv



Hvordan kan du lære mere?

Kurser – grundkursus og overbygningskursus

- Man arbejder med at blive bedre til at mærke egen spænding og ændringer heri
- Man lærer at analysere ud fra emnerne i konceptcirklen
- Man øver sig sammen med de andre kursusdeltagere
- Man afprøver noget sammen med patienter

- Se kursusbøger og -hæfter



Opsamling

Hvad tager jeg med fra workshoppen?

Spørgsmål?

Mød os på standen

Se mere:

www.kinaesthetics.dk

www.kinaesthetics-kurser.dk



Grundkursus for sundhedspersonale

Hvor:

Ringstedhave, Forenede Care
Neuro, Ringsted

Hvor:

Center for Neurorehabilitering,
Filadelfia, Dianalund

Hvornår:

27.-28. nov. + 3. dec. 2024

29.-30. jan. 2025

Hvornår:

2.-3. + 9. april 2025

11.-12. juni 2025



Links til forskning

https://www.raftpubs.com/ojnmc-nursing-and-medical-care/articles/ojnmc_raft1002.php (brug af KIN i fht. mobilisering på intensiv)

Conclusion Based on nurses' experiences, Kinaesthetic is a workable method to include patients' movement competences in mobilizing ICU (Intensive Care Unit) patients and it may reduce physical work-related strain for nursing staff.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12995-016-0113-x.pdf> (review i fht. at mindske belastningsrelaterede smerter)

Conclusions The propagated positive effects of Kinaesthetics can only be assumed according to the findings of this scoping review. Kinaesthetics seems to decrease the perceived exertion and musculoskeletal pain of persons who handle patients. But since most included studies are of poor methodological quality an overestimation of these effects is likely. As a result, no clear recommendations about the effectiveness of Kinaesthetics on persons who handle patients can be made yet. Since a research gap was shown for the effectiveness of Kinaesthetics on persons who handle patients, further high quality intervention studies are necessary for clarifying this issue.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601277.2015.1065684>

Abstract

In geriatric care, movement support skills of nurses are often limited, resulting in unnecessary functional decline of older adult residents and physical strain of nurses. Kinaesthetics training aims to improve movement competences of nurses and residents. The aim of this qualitative descriptive study is to describe nursing teams' experience with regard to kinaesthetics training and to characterize the process of learning. In our study, we used qualitative focus groups interviews. An interview was conducted with group size of $n = 15$, $n = 7$, and $n = 10$ geriatric nurses in three participating care wards. Interviews were conducted 6 months after completing the basic training and each session lasted an average of 79 minutes. The study was approved by an ethics committee. Our findings show that kinaesthetics training led to processual collaborative learning and positively influenced residents' self-reliance, quality of life, and satisfaction. Acquired skills for movement support fostered a more individual, nonbiased interaction with residents. Collaborative learning processes changed group dynamics and improved communication styles within residents and within the team. Based on the findings of this study, older adult residents and nurses can benefit equally from a sustainable implementation of the kinaesthetics concept.



Tak for nu

