

WEGBEGLEITER

16

Gemeinsam in Deine Zukunft



 Hollister

Mobilität im Rollstuhl



Inhaltsverzeichnis

Editorial 2

Wissen Sie, dass Sie einen Anspruch auf Ausbildung im Gebrauch des Rollstuhls haben? 3

Experte: 3
der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V.

Gut zu wissen: 8
Wie pflegt man seinen Rollstuhl?

Experte: 9
Werner Pohl

Rollstuhlversorgung für Kinder und Jugendliche 13

Erfahrungsbericht Peer: 15
Christoph Werner

Erfahrungsbericht Peer: 16
Steffen Sommerfeld

Erfahrungsbericht Peer: 18
David Lebuser

Erfahrungsbericht Peer: 19
Werner Pohl

Gut zu wissen: 20
Seit wann gibt es eigentlich schon Rollstühle?

Unser Kooperationspartner 21
Erfahrungsbericht Peer:
Anne Patzwald

Bildnachweise 23
Impressum



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

heute beschäftigen wir uns mit Ihrer ganz persönlichen Mobilität, die nun schon eine gewisse Zeit und auch in Zukunft durch Ihren Rollstuhl gewährleistet werden soll. Dieses Mobilitätshilfsmittel muss Ihnen und – noch wichtiger – zu Ihrem Leben passen. Er soll es Ihnen ermöglichen, genau Ihr Leben mit genau Ihren Bedürfnissen zu leben. Dabei gibt es sehr viel zu beachten, erläutern unsere Experten. Zunächst einmal muss er genau Ihren Körpermaßen entsprechen. Aber dann beginnen schon die Fragen: Welches Material? Leicht? Schwer? Starrer Rahmen? Oder doch lieber zum Zusammenfallen? Wie breit? Schiebegriffe oder keine? Wenn Sie Autofahrer sind und bleiben möchten, kommt die Frage nach dem Transport des Rollstuhls in Ihrem Auto dazu.

Unsere Peers berichten übereinstimmend, dass das Suchen und Finden des „richtigen“ Rollstuhls ein Prozess ist. Zunächst müssen mangels eigener Erfahrung die Meinungen der fachkundigen Menschen um einen her-

um beachtet werden. Später zeigt aber nicht selten die dann gewonnene eigene Erfahrung, dass vielleicht doch andere Bedürfnisse mehr Berücksichtigung finden. Über allem schwebt die Frage der Finanzierung, denn billig sind die rollenden Beine nicht gerade und die Krankenkasse trägt häufig nur einen Teil der entstehenden Kosten.

Wie immer stehen unsere Peers und auch wir, Ihr Wegbegleiter-Team, Ihnen gerne mit Gesprächen und Antworten auf Ihre Fragen zur Seite. Wir freuen uns auf Sie! Melden Sie sich gerne unter

Telefon: (089) 992 886-266

E-Mail: wegbegleiter@hollister.com

Für heute mit herzlichen Grüßen

Ihr Wegbegleiter-Team

Wissen Sie, dass Sie einen Anspruch auf die Ausbildung im Gebrauch des Rollstuhls haben?

In Deutschland gibt es für Rollstuhlnutzer im Alltag viele Barrieren und Hindernisse. Um diese zu überwinden und um sich sicher in einem Rollstuhl fortbewegen zu können, ist es wichtig, die sogenannten Rollstuhlgrundtechniken zu beherrschen. Hierzu zählen beispielsweise das Antreiben und Abbremsen des Rollstuhls, das Lenken während der Fahrt, das Balancieren auf den Hinterrädern, Umsetzungs- und Transfertechniken und vieles mehr.

Wird in Deutschland ein Rollstuhl bestellt, sollte bei der Auslieferung eine Einweisung in den Gebrauch des Rollstuhls erfolgen, in der es um technische Komponenten und Fahrtechniken geht. Zu diesen technischen Komponenten zählen das An- und Abmontieren der Hinterräder, das Zusammenklappen oder -klappen des Rollstuhls, Pflege- und Instandhaltungshinweise, die Prüfung des Luftdrucks und das Aufpumpen der Räder sowie das Wegschwenken, Abklappen oder Abnehmen des Fußbretts.

Um sich mobil und sicher mit dem Rollstuhl fortbewegen zu können, reicht die bloße Einweisung durch die Vertragshändler nicht aus. Eine Ausbildung im Gebrauch ist wichtig, um die grundlegenden Rollstuhltechniken nicht nur erklärt zu bekommen, sondern aktiv zu erlernen und zu schulen.

▷ Bei Auslieferung eines Rollstuhls sollte der Nutzer in seinen Gebrauch eingewiesen werden, sowohl in technische Fragen als auch in die Fahrweise.

Experte: der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS)

Für Rollstuhlfahrer bedeutet körperliche Aktivität oft die Voraussetzung für ein aktives und selbstbestimmtes Leben, und es gibt viele gute Gründe für sie, sportlich aktiv zu werden.

Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS), Fachverband des Deutschen Behinderten-Sportverbandes, hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Rollstuhlsport zu fördern und weiterzuentwickeln. Dies geschieht auf breiter Basis mit Berücksichtigung unterschiedlicher Ziele und Leistungsniveaus durch Sport in der Rehabilitation, Breiten- bzw. Freizeitsport, Wettkampfsport, Leistungssport auf nationalem und internationalem Niveau, Öffnung des Rollstuhlsports für Menschen ohne Behinderung und Förderung des Inklusionsgedankens.

Über 9.000 Rollstuhlnutzer sind in mehr als 330 Vereinen des DRS organisiert. Zum vielfältigen Angebot gehören mittlerweile 28 Sportarten, die bundesweit in Fachbereichen und Arbeitsgemeinschaften organisiert sind.

Aber auch der Umgang mit dem Rolli an sich ist ein Thema für den DRS. Regelmäßige Rollstuhl- und Mobilitäts-Trainingskurse sowie Projekte für Mobilität runden das Angebot des Vereins ab.



Diese Ausbildungen finden beispielsweise im Rahmen von Erstrehabilitationen in Kliniken oder bei Mobilitätstrainings (z.B. über den DRS und spezialisierten Fachhandel) statt.

Für diese Schulungen steht wesentlich mehr Zeit zur Verfügung als für die Einweisungen durch die Sanitätshäuser, so dass mehr Inhalte tiefgründiger behandelt werden können. Auch das speziell geschulte Personal trägt einen Großteil zur guten Ausbildung bei.

Der passende Rollstuhl

Nicht nur richtiges Schuhwerk, auch richtiges Fahrwerk ist wichtig. Das gilt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Richtig mobil zu sein setzt voraus, dass der Rollstuhl immer gut angepasst und eingestellt ist.

Nur unter diesen Voraussetzungen sind ökonomische und physiologische Fahrtechniken sichergestellt. Anpassung und Einstellungen des Rollstuhls müssen ständig kontrolliert und aktualisiert werden. Denn veränderte Körperproportionen oder auch bessere Fähigkeiten im Umgang mit dem Rolli stellen neue Anforderungen an diesen.

Die nachfolgende Checkliste aus dem Buch „Rollstuhlversorgung – die passen muss“ (www.drs.org/cms/richtig-mobil/fit-im-rolli/rollstuhlversorgung-die-passen-muss.html) nennt die wichtigsten Kriterien für einen funktionsfähigen Rollstuhl. Also: Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser, denn es geht darum „richtig mobil“ zu sein. Bei der Auslieferung müssen alle folgenden Punkte überprüft werden:

▷ Zusätzlich zu der Einweisung durch den Vertragshändler empfiehlt sich die Teilnahme an einem Mobilitätstraining, um den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl zu erlernen.

▷ Der Rollstuhl sollte immer richtig angepasst und eingestellt sein. Dies muss auch ständig überprüft und aktualisiert werden.



Feste Maße

- Sitzbreite: Zwischen Seitenteil und Hüfte passt höchstens eine senkrechte flache Hand
- Sitztiefe: Zwischen Sitzbespannung und Kniekehle ist ca. zwei Fingerbreit Platz
- Rückenlehnenhöhe: höchstens bis Schulterblattunterkante (abhängig von der Rumpfstabilität)

Ein- bzw. nachstellbare Maße

- Sitzhöhe: Der angewinkelte Unterarm ist etwas über dem höchsten Punkt des Rades
- Drehpunktachse: Der Körperschwerpunkt liegt in etwa über der Drehachse des Rollstuhls
- Radsturz: Der gewünschte Radsturz stimmt auf beiden Seiten
- Abstand Vorder- zu Hinterrad: Vorderrad in alle Richtungen frei drehbar
- Sitzneigung: Die gewünschte Sitzneigung ist eingestellt
- Castor-Buchse: Die Buchse – Befestigung der Gabeln am Rahmen – steht senkrecht zum Boden
- Fußbrett: Die Oberschenkel liegen auf dem Kissen auf, die Füße stehen in der gewünschten Winkelstellung in Knie- und Fußgelenken auf dem Fußbrett
- Feststellbremsen: Die Bremsen lassen sich gut betätigen und halten den Rollstuhl
- Schiebegriffe: Die Schiebegriffe lassen sich ganz absenken und auch auf die gewünschte Höhe herausziehen
- Seitenteile: Es schleift nichts am Rad, kein Einklemmen der Finger/Kleidung möglich
- Kippsicherung: Ankippen des Rollstuhls ist mit Kippsicherung möglich. Sie lässt sich mit einem Handgriff eindreihen/abschwenken/wegklappen
- Bestelltes Zubehör: vorhanden
- Reifendruck: stimmt

▷ Die Maße und die Passgenauigkeit des Rollstuhls müssen bei Auslieferung überprüft werden!

Wer als Rollifahrer fit ist, hat mehr vom Leben

Der Weg dorthin verlangt nicht nur Willen und Training, sondern auch Wissen über den optimalen „fahrbaren Beinersatz“. Alles zusammen bringt einem Sicherheit und Selbstbewusstsein. Mittlerweile ist diese Erkenntnis gereift und längst bewiesen. Doch das war nicht immer so.

Fit im Rolli wird man durch Körpereinsatz, einen optimal angepassten Rollstuhl und das Mobilitätstraining mit dem Rollstuhl. Das Üben fördert ein sicheres und selbstbewusstes Bewegen im Alltag. Hat man das erreicht und eine dem eigenen Körper entsprechende Kondition, lässt sich das persönliche Leben viel aktiver gestalten. Auch im Job oder in der Freizeit ist man dadurch einfach näher dran – an anderen Rollifahrern und an Nichtbehinderten. Außerdem ist damit eine gute Basis geschaffen, um Rollstuhlsport auszuüben.

▷ Körperliches Training, eine dadurch zu erreichende gute Kondition und Geschicklichkeit in der Benutzung des Rollstuhls ermöglichen eine selbstbewusste und aktive Teilnahme am normalen Leben, inklusive Sport.

Dazu möchten wir Ihnen fünf Oberkörperübungen vorstellen: die sogenannten „Starting five“, ein einfaches Programm zur Mobilisation und Dehnung der stark beanspruchten Muskulatur.



Alles hat einen Anfang – man beginnt mit der richtigen Ausgangsstellung: Das Brustbein nach vorn und gleichzeitig nach oben in Richtung Decke ziehen, dadurch werden das Becken und der gesamte Körper aufgerichtet. In dieser aufgerichteten Sitzposition darauf achten, dass der Kopf über die Schultern gezogen wird. Zwischen das Kinn und die Schlüsselbeine passt eine Faust, den „Geierhals“ vermeiden. Die Schulterköpfe bleiben in dieser Ausgangsstellung locker. Wenn die Aufrichtung des Oberkörpers nicht mithilfe der Bauchmuskulatur möglich ist, dann können die Hände helfen, indem sie an die Knie bzw. den Rollstuhlrahmen fassen.

▷ Mit fünf einfachen Oberkörperübungen kann die stark beanspruchte Muskulatur gedehnt und mobilisiert werden.

Immer locker bleiben, das heißt, immer wieder die Arme ausschütteln und zwischen den Übungen tief ein- und ausatmen. Langsam steigern! Die Übungen 1 bis 4 können jeweils achtmal wiederholt werden. Das muss man aber nicht in der ersten Gymnastikstunde schaffen. Die Übung 5 kann immer wieder als Intermezzo zwischen den anderen eingebaut werden.

Übung 1 „Briefmarke einklemmen“ – Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Kleine Kreisbewegungen der Schultern, Handflächen zeigen zum Boden. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen und bei der Abwärtsbewegung ausatmen. Beim Hochziehen der Schultern laufen die Schulterblätter am höchsten Punkt über der Wirbelsäule zusammen:

Klemmen Sie gedanklich eine Briefmarke zwischen den Schulterblättern ein und führen Sie die Briefmarke an der Wirbelsäule herunter. Am tiefsten Punkt laufen die Schulterblätter auseinander, die Briefmarke wird fallengelassen und die nächste Runde beginnt. Mit der Bewegung erfolgt eine hohe Einatmung und tiefe Ausatmung!

Übung 2 „Prediger“ – Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Von den kleinen Kreisen in große Kreise übergehen. Beide Arme heben, die Schulterblätter bleiben tief. Die Oberarme links und rechts laufen dicht an den Ohren vorbei, am oberen Punkt werden die Handflächen nach oben gedreht, der Zug der Arme geht so weit wie möglich nach hinten, ohne den Oberkörper dabei nach hinten zu bewegen.

Große Kreisbewegungen der Arme, die Schultern bleiben tief. In der Aufwärtsbewegung gehen die Oberarme dicht am Ohr vorbei, die Handflächen zeigen zueinander, während der Abwärtsbewegung werden die Handflächen nach oben gedreht und der Zug geht nach hinten und unten.



Übung 3 „Wäsche aufhängen“ – Mobilisation/Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Den letzten großen Kreis vom „Prediger“ halten Sie am oberen Punkt, die Schulterblätter sind in der Ausgangsstellung tief. Eine Bewegung ist Einatmen, eine Bewegung ist Ausatmen.

Arme oben halten, Handflächen zeigen zueinander, ein Arm wird nach vorne hinausgeschoben.

Wenn möglich, auf der Gegenseite das Gesäß anheben, sonst Hebung über den Rippenbogen andeuten.

Übung 4 „Kipper“ – Mobilisation und Dehnung der Halsmuskulatur

Arme locker ausschütteln und wieder in die Ausgangsstellung. Hände auf den Knien, Brustbein nach vorne oben, aktiv oder Zug über die Hände. Den Kopf langsam nach links ablegen, das Ohr Richtung Schulterkopf, nicht die Gegenbewegung Schulter zum Ohr ausführen!

Wenn es nicht weiter geht – stellen Sie sich vor, der Kopf wird sanft angestoßen und über die Mitte langsam nach rechts abgelegt. Kopf wieder in die Mittelposition und die Arme locker ausschütteln.

Übung 5 „Halber und ganzer Ableger“ – Dehnung Rumpf-/Halsmuskulatur

Diese Übung teilt sich in zwei Stufen!

In Stufe 1 werden die Unterarme auf die Oberschenkel abgelegt. Aus dieser Position bringen Sie das Kinn an die Brust, und wenn Sie können, geben Sie Druck mit den Unterarmen gegen die Oberschenkel, so dass Sie einen Katzenbuckel machen. Ca. 30 Sekunden in dieser Position bleiben.

In Stufe 2 werden die Hände langsam an den Unterschenkeln oder am Rollstuhlrahmen hinuntergeführt, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Kopf, Arme, Schultern hängen ganz locker und entspannt. Bleiben Sie ca. 30 Sekunden in dieser Position.

Ohne dass der Oberkörper sich bewegt, stützen Sie die Hände über den Knien mit den Fingerspitzen nach innen auf. So aufgestützt rollen Sie sehr langsam und Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Lassen Sie sich dabei Zeit, geben Sie dem Blut die Möglichkeit, langsam wieder in den Kopf zurückzuffließen.

Achtung: Schwindelgefahr, wenn Sie sich zu schnell aufrichten!

Mobilitäts- und Rollstuhltrainingskurse für Kinder

Der DRS bietet jährlich Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse an. Hier können Kinder das Rollstuhlfahren erlernen sowie Wege zu mehr Selbstständigkeit und Selbstbestimmung entdecken. In einer angenehmen und spielerischen Atmosphäre wird vieles möglich, was vorher unvorstellbar erschien. Die Aktivitäten setzen an den Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen an, das gemeinsame Erleben steht im Mittelpunkt. Die Kurse können vom Arzt verordnet und die Kosten zum Teil von der Krankenkasse übernommen werden.

▷ Auch für Kinder und Jugendliche bietet der DRS Rollstuhlkurse an. Sie können ärztlich verordnet und zum Teil von der Kasse bezahlt werden.



Gut zu wissen: Wie pflegt man seinen Rollstuhl?



Mit dem Rollstuhl ist es wie mit anderen Dingen auch: Wenn man ihn regelmäßig benutzt, nutzt er sich ab, verschleißt, geht entzwei.

Deshalb sollte man ihn gut und regelmäßig pflegen und warten. Dies verlängert die Lebensdauer des Rollstuhls und erleichtert seine Benutzung.

Außerdem sollten Sie auf Folgendes achten:

- Das Polster und die Fußstütze sollten alle drei bis vier Monate gewartet werden.
- Der Rollstuhlrahmen muss regelmäßig gereinigt und auf Roststellen und lockere Schrauben überprüft werden.
- Alle beweglichen Teile sollten alle zwei Monate geölt werden.

Folgendes gehört zur Wartung des Rollstuhls:

- Etwa einmal im Monat sollte der Reifendruck getestet werden.
- Die Bremsen müssen jede Woche überprüft werden.
- Sind die beweglichen Teile noch passend? Gegebenenfalls muss die Rückenstütze neu justiert werden.

Experte: Werner Pohl

Mein Name ist Werner Pohl, ich bin 58 Jahre alt und von Beruf Journalist. Ich bin verheiratet und lebe in Stuttgart. Seit 13 Jahren bin ich Rollstuhlfahrer. Im September 2005 hatte ich einen Reitunfall, bei dem ich einen Wirbelsäulenbruch erlitt, der zu einer vollständigen Querschnittlähmung ab dem 10./11. Brustwirbel führte. Nach erfolgter Rehabilitation in einer berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik nahm ich meine berufliche Tätigkeit wieder auf. Heute bin ich u. a. Redakteur für eine Fachzeitschrift, die sich an Menschen mit Mobilitätseinschränkungen wendet.



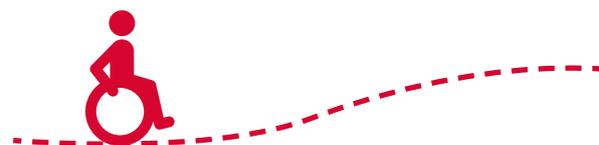
Mobilität im Rollstuhl

Das Rezept für den ersten eigenen Rollstuhl in Händen zu halten, löste in Ihnen vermutlich kaum positive Gefühle aus. Vielleicht sträubte sich alles in Ihnen dagegen, sich mit dem Thema Rollstuhl überhaupt zu befassen. In der Zeit nach dem Eintritt einer Querschnittlähmung stürmen auf jeden Betroffenen eine Unzahl von neuen Erfahrungen und Geschehnissen ein, von denen die meisten zunächst einmal unerfreulich sind oder als unerfreulich wahrgenommen werden. Die Versorgung in der Klinik bezieht sich auf praktisch alle Lebensbereiche, und das bringt gerade am Anfang der Behandlung mit sich, dass sehr viele Entscheidungen, die Sie persönlich betrafen, von anderen für Sie getroffen wurden. Teilweise ist das so, weil erfahrene Fachkräfte Dinge beurteilen können, die zu beurteilen Ihnen in Ihrer neuen Lebenssituation noch die Erfahrungen und die Kenntnisse fehlen, teilweise ist das aber auch so, weil eine Klinik eine große, funktionierende Maschinerie ist, in der viele Abläufe standardisiert sind, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.

Mit dem Fortschreiten Ihres Rehabilitationsprozesses konnten Sie nach und nach die Entscheidungen über den weiteren Verlauf der Dinge wieder selbst in die Hand nehmen. Mehr noch als körperliche Wiederherstellung ist Rehabilitation ein Lernprozess. Aus diesem Grund standen Ihnen vor Ort erfahrene Spezialisten mit Rat und Tat zur Seite.

Rehabilitation ist vor allem ein Lernprozess.

Wie wichtig das ist, haben Sie festgestellt, als es um Ihre Versorgung mit einem individuell für Sie angepassten Rollstuhl ging. Da zu Ihrer Therapie die frühestmögliche Mobilisierung gehörte, hatten Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht, sich im Rollstuhl zu bewegen. Dass das zunächst einmal mühsam war, lag auf der Hand. Das war wahrscheinlich auch noch eine ganze Weile so. Aber mit einem an Ihre persönlichen Körpermaße und an Ihr augenblickliches Behinderungsbild angepassten Rollstuhl wurde die Sache wesentlich leichter.





Was müssen Sie bei einer Neuanschaffung beachten?

Der Eintritt Ihrer Querschnittlähmung liegt nun etwas zurück und Sie konnten erste Erfahrungen mit dem Rollstuhl machen. Wenn Sie sich jetzt mit einer Neuanschaffung beschäftigen, wissen Sie bereits, dass das Thema Rollstuhl komplex ist. Um für Sie den optimalen Rollstuhl auszuwählen, benötigen Sie deshalb die Unterstützung von Fachleuten. Sie können diesen Vorgang als eine gute Gelegenheit nutzen, Wissen zu erwerben, von dem Sie profitieren werden. Lassen Sie sich erklären, worauf es bei der Auswahl Ihres neuen Gefährtes ankommt. Es gibt keine dummen Fragen und niemand wird Ihnen verübeln, dass Sie auf diesem Gebiet noch Laie sind. Bringen Sie Ihre eigenen Gedanken und Vorschläge in den Auswahlprozess ein. Die Beschaffenheit Ihres Rollstuhls orientiert sich zunächst natürlich an der Ausprägung Ihrer Behinderung. In vielen weiteren Punkten spielen aber Ihre persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben eine wesentliche Rolle. Über die wissen Sie selbst besser Bescheid als irgendwer sonst. Deshalb ist Ihre Mitarbeit bei der Auswahl Ihres eigenen Rollstuhls unverzichtbar.

Einige grundsätzliche Überlegungen zum Thema empfehlen sich in jedem Fall, bevor es an das Ausfüllen eines Datenblattes mit Ihren Körpermaßen geht:

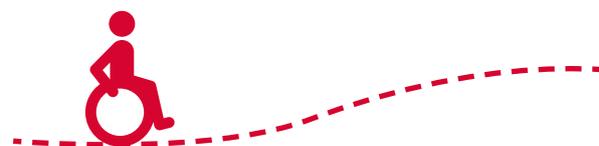
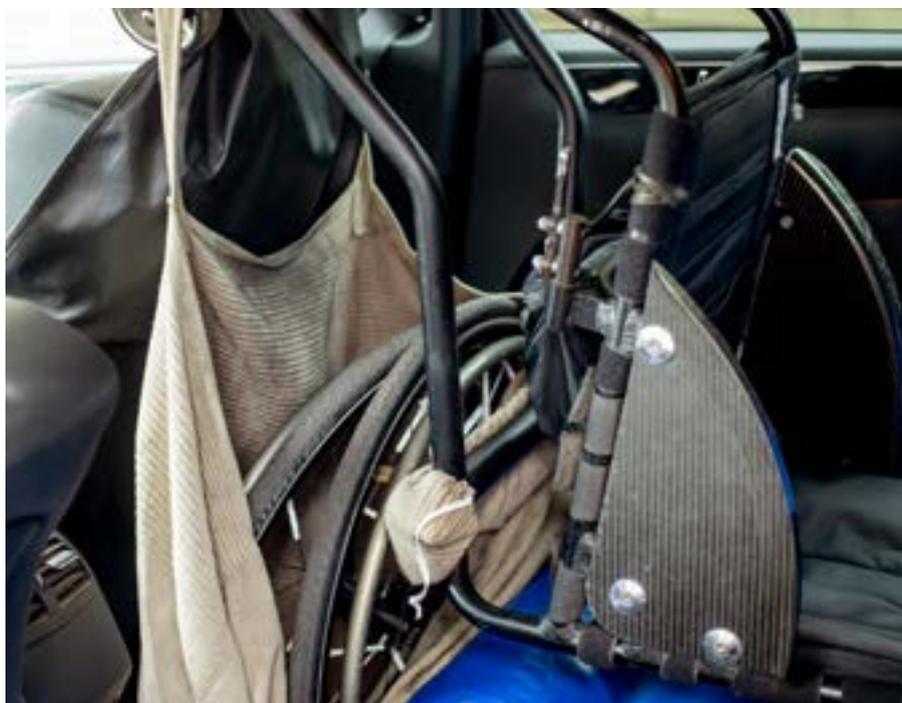
- Im Alltag findet man in der Regel kein perfekt rollstuhlgerechtes Umfeld vor. Deshalb sollte Ihr Rollstuhl so kompakt wie möglich sein. Ein Zentimeter mehr oder weniger entscheidet in der Praxis oft zwischen „geht“ und „geht nicht“.
- Die Sitzbreite Ihres Rollstuhls sollte möglichst genau auf Ihr Gesäß abgestimmt sein. Eine flache Hand sollte max. zwischen Becken und Seitenteil passen. Unausrottbar scheint das Argument, ein wenig mehr Platz links und rechts schade nicht, falls im Winter einmal dickere Kleidung getragen werde. 99 Prozent Ihrer Zeit im Rollstuhl werden Sie an Plätzen verbringen, an denen das nicht von Bedeutung ist.
- Dasselbe gilt für die Länge des Rollstuhls. Wenn es Ihre körperliche Situation zulässt, achten Sie auf einen möglichst steilen Anstellwinkel Ihrer Unterschenkel. In Fernsehsesselmanier abgewinkelte Unterschenkel täuschen zwar Bequemlichkeit vor, aber sie beeinträchtigen die Wendigkeit und Rangierfähigkeit Ihres Rollstuhls.

▷ Die Auswahl Ihres Rollstuhls erfordert die Beratung durch Fachleute ebenso wie Ihre Mitarbeit. Nur so kann er Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Der Rollstuhl sollte möglichst kompakt sein, um eine optimale Beweglichkeit zu erlauben.

- Eher schön als praktisch sind Räder mit ausgeprägtem Sturz. (Unter Sturz versteht man die Schrägstellung der Laufräder, extrem erkennbar zum Beispiel an Sportrollstühlen für Basketball oder Tennis) Ein starker Sturz fördert die Wendigkeit und verschlechtert den Geradeauslauf. Vor allem aber macht er den Rollstuhl breiter und damit sperriger. Ein Sturz von einem halben Grad (das ist mit dem Auge kaum wahrnehmbar) ist in der Regel ausreichend.
- Wenn Sie von großem Wuchs sind, achten Sie auf ein möglichst knapp über dem Fußboden platziertes Fußbrett. Das erleichtert das Unterfahren von Tischen, etwa bei Restaurantbesuchen.
- Das Fußbrett sollte nicht breiter sein als Ihre beiden Füße nebeneinander in einem Paar Winterschuhe. Der Vorbau des Rollstuhls sollte in seiner Breite daran angepasst sein. Auf einem unnötig breiten Fußbrett mangelt es den Füßen an sicherem Halt, darüber hinaus erleichtert ein schmaler Vorbau das Heranfahen an nicht unterfahrbare Schränke, Regale etc.
- Wie hoch die Rückenlehne Ihres Rollstuhls sein sollte, hängt von Ihrer Lähmungshöhe und Ihrer Rumpfstabilität ab. Eine zu hohe Lehne engt die Beweglichkeit ein, eine zu niedrige führt zu mangelnder Sitzstabilität. Für den Anfang empfiehlt sich im Zweifelsfall eine etwas höhere Rückenlehne, die zusätzliche Sicherheit verleiht. Sie lässt sich, falls nötig, später kürzen.
- Schiebegriffe an der Rückenlehne des Rollstuhls sind nicht zwingend notwendig. Sie sind praktisch, um einen Rucksack daran zu befestigen und machen es Hilfspersonen leichter, Ihnen beim Überwinden von Hindernissen zu helfen. Aber sie sind auch sperrig und nicht jeder mag und braucht die Handgriffe, die gleichsam eine Aufforderung zur Unterstützung sind. Eine gute Alternative sind Klappgriffe, die bei Bedarf ausgefahren werden.

▷ Auch bei der Entscheidung über Sturz und Fußbrett sollte die Beweglichkeit im Alltag die Richtung bestimmen.



- Ob Ihr Rollstuhl einen starren Rahmen haben oder faltbar sein sollte, hängt von einer Reihe von Faktoren ab. Generell sind „Falter“ praktisch, weil sie im Auto und auf Reisen wenig Platz beanspruchen. Andererseits sind sie aber auch etwas schwerer als Rollstühle mit Starrrahmen, und durch die bauartbedingte Verwindung etwas kraftaufwendiger zu fahren. Wenn Sie sich für einen starren Rollstuhl entscheiden, engt das das Spektrum der möglichen PKW ein, die Sie als Selbstfahrer nutzen können.

Ihr zweiter Rollstuhl wird auch nach der genauen Anpassung an Ihre Körpermaße noch eine Reihe von Verstelloptionen bieten. Damit ist sichergestellt, dass auch nach der Erstanpassung noch weiteres „Feintuning“ möglich ist, um ein Optimum an Komfort, Bequemlichkeit und Effizienz auch dann zu gewährleisten, wenn sich Ihre Körperhaltung oder Sitzposition noch ändert. Natürlich haben Ihre körperlichen Voraussetzungen bei allen Festlegungen im Einzelfall Priorität. Aber bei der Wahl vieler Details ist es auch einfach nur eine Frage praktischer Überlegung, für welche Variante man sich entscheidet. Nutzen Sie diese Möglichkeit zur Einflussnahme. Das gilt nicht zuletzt auch für die Wahl der Farbe. Hier entscheidet nur der persönliche Geschmack.

Sie werden in der Klinik Kontakt zu altgedienten Rollstuhlfahrern haben. Es liegt natürlich nahe, diese „alten Hasen“ mit ihrer Erfahrung zu Rate zu ziehen. Bedenken Sie aber, dass keine körperliche Situation exakt der anderen gleicht. Viele Rollstuhlfahrer neigen dazu, ihre persönliche Problemlösung aus dem täglichen Erleben heraus für das Maß der Dinge zu halten und empfehlen sie deshalb guten Gewissens weiter. Auch wenn es auf den ersten Blick paradox erscheint: Ein fachkundiger Fußgänger kann unter Umständen neutraler und zielführender beraten. Das spricht keineswegs gegen den Austausch unter Rollstuhlfahrern. Viele individuelle Problemlösungen sind aus langjähriger Erfahrung geboren. Diesen Fundus zu nutzen, ist nur vernünftig.

Ein exakt auf Ihre Anforderungen abgestimmter Rollstuhl wird Ihre künftige Lebensqualität stark beeinflussen. Je mehr Sie sich in den Beschaffungsprozess einbringen, desto mehr nutzen Sie die Chance, die Dinge wieder selbst in die Hand zu nehmen. Das ist ein ganz wesentlicher Schritt auf dem Weg zu Ihrer erfolgreichen Rehabilitation. Für diesen im Moment sehr anstrengenden Weg wünsche ich Ihnen weiterhin viel Kraft, Mut und Erfolg.

Werner Pohl

▷ **Faltbare Rollstühle nehmen zwar unterwegs weniger Platz ein, sind aber etwas schwerer zu fahren.**

▷ **Nach der Erstanpassung kann der Rollstuhl später noch an mehreren Punkten nachjustiert werden. Nutzen Sie hier Ihren Einfluss, um ein für Sie optimales Gerät zu erhalten.**

▷ **Nutzen Sie den Erfahrungsschatz anderer Rollifahrer, aber achten Sie vor allem auf Ihre eigenen Bedürfnisse!**



Rollstuhlversorgung für Kinder und Jugendliche

Die Rollstuhlversorgung für Kinder und Jugendliche ist ein spezielles und wichtiges Gebiet der Reha-Technik. Denn hier stellt man die Weichen für ein möglichst selbstbestimmtes und aktives Leben und beeinflusst die Entwicklungsmöglichkeiten des Nachwuchses. Man muss die richtigen Fragen stellen und Prioritäten setzen, am besten zu früh als zu spät.

Die Frage „Wann?“ taucht oft als erstes bei den Eltern auf. Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Versorgung? Doch gibt es hier keine allgemeingültige Antwort. Man kann aber sagen, lieber früher als später. Je eher das Kind seine Welt entdecken kann, desto besser sind die Entwicklungschancen. Oft wird gezögert, weil man noch hofft, dass das Kind laufen lernt und dann vielleicht keinen Rollstuhl braucht. Doch hier kann man trotz guter Absichten schnell falsch liegen. Es ist wichtig, dass Kinder mobil sind und einen möglichst großen Radius für Ihre Entdeckung der Welt nutzen können. Durch die gesunde Neugier entwickeln sich ein Drang und eine Motivation, die dann vielleicht auch unter Umständen die Behinderung mildern können.

Bei der Frage „Wie?“ gibt es leider auch keine einfache Antwort. Zu verschieden sind die Behinderungen und die Umstände. Doch kann man die Frage damit beantworten, dass es gut ist, so individuell wie möglich an die jeweilige Situation heranzugehen. Oft wird von Versorgern und Krankenkassen, aber auch von Ärzten und Therapeuten sehr defizitorientiert beraten und eine erfolgreiche aktive Rollstuhlversorgung als unmöglich angesehen. Gerade bei Kindern sollten wir alle Möglichkeiten ausschöpfen, damit sie sich entwickeln können.

Wenn man sich mit dem Thema Rollstuhlversorgung für Kinder und Jugendliche beschäftigt, dann fallen einem sicher noch viele andere Fragen ein. Zum Beispiel warum Kinderrollstühle oft mehr wiegen als Rollstühle für Erwachsene. Das kann daran liegen, dass die vielen Anpass- und Wachstumsmöglichkeiten der Kinderrollstühle ein gewisses Gewicht mitbringen im Vergleich zu den fest und auf Maß geschweißten Rollstühlen für Erwachsene. Dennoch gibt es für Kinder, die ein Körpergewicht von unter 40 kg haben, gewichtsoptimierte Aktivrollstühle, die auch mitwachsen können. Für Kinder, die nicht mehr als 25 kg wiegen, sollte ein Rollstuhl auch nicht mehr als 10 kg auf die Waage bringen. Sonst drohen die zarten Schultergelenke der Kleinen auf Dauer Schaden zu nehmen.

Die Krankenkassen berufen sich oft darauf, dass sie nur für den Basisausgleich der Behinderung zuständig sind. Sie vergessen dabei aber oft, dass sie auch Hilfsmittel zur Verfügung stellen müssen, wenn eine Behinderung droht und diese damit verhindert werden kann. Bei Rollstuhlfahrern sind die Schultern einer großen Belastung ausgesetzt und die Gefahr von Verletzungen ist enorm hoch. Wir sollten also vor allem bei Heranwachsenden darauf aufpassen, denn eine Schulterverletzung kann die Mobilität stark einschränken.

Im Gegensatz zur Versorgung für Erwachsene, ist vor allem der Blick auf das Wachstum entscheidend. Kinder wachsen, das weiß jeder und doch sollte man ihnen einen auf Körpermaß angepassten Rollstuhl zur Verfügung stellen. Nur mit einem optimal angepassten Rollstuhl kann eine gute und aktive Mobilität erreicht werden. Der Markt bietet zahlreiche Rollstuhlmodelle, die mit geringen Anpassungen „mitwachsen“ können und somit lange eine optimale Versorgung erzielen können. „Da wächst du noch rein“ ist ein No Go in der Rollstuhlversorgung und sollte den Tanten und Omas zu Weihnachten vorbehalten bleiben. Ein weiterer Unterschied ist der Fokus auf die Positionierung. Natürlich sollen auch erwachsene Rollstuhlfahrer gut positioniert werden, aber bei

▷ **Kinder sollten möglichst früh mit einem Rollstuhl versorgt werden, damit sie die Welt selbstständig entdecken können.**

▷ **Kinderrollstühle sind häufig besonders schwer. Aber es gibt durchaus leichtere Varianten. Der Rollstuhl sollte an das momentane Gewicht des Kindes angepasst sein.**

▷ **Die Schultern des Kindes dürfen durch den Rollstuhl nicht zu stark belastet werden.**



Kindern und Jugendlichen im Wachstum ist es enorm wichtig, um bspw. die Gefahr von Skoliose, Hyperlordose, aber auch Druckgeschwüren zu minimieren. Bei ausgewachsenen Rollstuhlfahrern reicht oft ein einfaches Sitzkissen zur Druckentlastung, da das Körpergewicht die anatomische Form dem Kissen aufzwingt. Bei Kindern sollte die anatomische Form des Gesäßes und eine Beinführung bereits im Kissen sein, damit eine optimale Druckentlastung stattfindet. Sonst kann der Druck sich schnell auf die Sitzhöcker fixieren und langwierige Schäden der Haut verursachen.

Rollstühle für Kinder sollten neben all den fachlichen und medizinischen Vorgaben aber vor allem eins sein: Kindgerecht! Ein bunter Rollstuhl, mit Motiven, die das Kind selbst ausgewählt hat, können die Akzeptanz und somit die Motivation zur Nutzung des Rollstuhls enorm steigern. Wenn die Kinder älter werden, wird der Rollstuhl umso mehr zu einem Accessoire, das die eigene Persönlichkeit nach außen präsentieren soll, genau wie ein Shirt oder die neuesten Sneaker. Man sollte den Heranwachsenden die Möglichkeit geben, sich mit ihrem Rollstuhl selbst zu verwirklichen. Das kann weiterhin durch Motive auf den Rädern oder durch die Rahmenfarbe sein, aber es kann auch heißen, dass sie Sticker auf den Rollstuhl kleben oder Tücher daran festknuten. Auch hier gilt: je größer die Akzeptanz, desto stärker das Selbstbewusstsein! Die Selbstwahrnehmung ist aber nicht nur Sache eines stylischen Rollstuhls, sondern auch der eigenen Fähigkeiten damit. Ein ebenfalls oft vernachlässigter Punkt der Rollstuhlversorgung ist eine Einweisung in den Gebrauch. Dabei liegt sogar vom Gesetzgeber eine Pflicht vor, die diese Einweisung vorschreibt. Leider wollen die Krankenkassen, dass dies die Sanitätshäuser übernehmen, aber erst, wenn man seinen Führerschein im Autohaus per Handschlag bekommt, kann das eine Option sein. Auch hier gilt: Lieber früher und dafür öfter, als zu spät oder gar nicht. Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband hat eine Übersicht der angebotenen Rollstuhl- und Mobilitätskurse in Deutschland auf seiner Webseite und unterstützt auch bei der Beantragung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Auch wenn diese Kurse für viele sehr weit weg sind, so lohnt es sich diesen Weg in Kauf zu nehmen, denn vor allem Kinder schauen sich in ihrer Entwicklung viel von anderen ab. Leider fehlt es den Rollikids oft an rollenden Vorbildern im Bekanntenkreis, weswegen regelmäßige Rollstuhlsportangebote, aber auch einmalige Veranstaltungen und Mobilitätskurse eine große Chance für die Kindesentwicklung darstellen können.

Wenn also nun eine Rollstuhlversorgung bei einem Kind ansteht, sollte nicht gezögert werden, eine unverbindliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Bei der Wahl des Versorgers sollte man darauf achten, dass dieser im Bereich Kinderrehabilitation und Aktivrollstuhlversorgung tätig ist und eine möglichst große Erfahrung in diesem Bereich aufweisen kann. Kein Kind ist wie das andere und keine Versorgung gleicht der anderen. Deswegen ist ein großer Erfahrungsschatz hier Gold wert, vor allem bei komplizierteren Versorgung. Ist man unsicher bei der Wahl des Sanitätshauses, dann kann man sich im Internet in zahlreichen Foren informieren.

Fast jede Behinderung hat ein eigenes Forum, in dem sich vor allem Eltern behinderter Kinder austauschen. Diese Erfahrungen kann kaum ein Sanitätshaus bieten!

Als Eltern ist man Experte für das eigene Kind und sollte mit Ärzten, Therapeuten und Versorgern eine gemeinsame Lösung finden. Ist man mit der Beratung nicht zufrieden, nimmt man eine weitere Beratung in Kauf und vertraut auf seine eigene Expertenmeinung und Gefühl. Am Ende gilt auch hier: Kein Weg sollte zu weit sein, wenn es um die Mobilität, die Selbstbestimmung und die Entwicklung eines Kindes geht!

David Lebuser

▷ Gerade für Kinder ist es besonders wichtig, dass der Rollstuhl und das Sitzkissen optimal passen. Andernfalls drohen bleibende Schäden an Skelett und Haut.

▷ Kinder und Jugendliche sollten ihren Rollstuhl nach eigenen Wünschen verzieren, um Akzeptanz und Selbstbewusstsein zu fördern.

▷ Der Umgang mit dem Rollstuhl sollte möglichst in Mobilitätskursen erlernt und geübt werden. Auch Rollstuhlsport kann für die Entwicklung des Kindes förderlich sein.

▷ Eltern sollten sich möglichst umfangreich beraten lassen, um einen optimalen Rollstuhl für ihr Kind zu bekommen.

Erfahrungsbericht Peer: Christoph Werner

Mobilität im Rollstuhl

Egal ob man wegen einer Querschnittlähmung, MS oder einer anderen Krankheit auf den Rollstuhl angewiesen ist – der Rollstuhl muss passen. Denn was für den Fußgänger die Schuhe sind, ist für uns Gelähmte der Rollstuhl. Sicherlich gibt es viele Meinungen und auch Experten, und alle haben sie irgendwie recht.

Wie Sie bestimmt schon bei Ihrer Erstversorgung mit einem „Aktivrollstuhl“ festgestellt haben, ist es wichtig, dass man vorher verschiedene Modelle getestet hat. Denn es ist wie bei allem: Nicht jeder kann mit dem Produkt am besten leben, das zum Beispiel in der Klinik oder von einem Sanitätshaus favorisiert wird. Daher sollten Sie auch in Zukunft immer nach Alternativen fragen.

Aus meiner Sicht ist es in erster Linie wichtig, dass der Rollstuhl wirklich passt.

Denn man erlebt immer noch oft genug die Aussage „Es muss noch genügend Platz sein, damit im Winter auch die dicke Jacke noch passt“. Nein, so bitte nicht. Die flache Hand sollte noch zwischen Becken und Seitenteil passen, darauf sollte man schon achten. Doch ein bis maximal anderthalb Zentimeter je Seite sind vollkommen ausreichend.

Wichtig ist auch, dass man noch einige Verstellmöglichkeiten hat, z. B. bei der Sitzbespannung, der Achse und der Sitzhöhe, um nur einige Beispiele zu nennen. Es dauert einfach eine Weile, bis man seine ideale Sitzposition gefunden hat. Daher braucht man die Möglichkeit, am Stuhl etwas zu verstellen, um zu experimentieren. Immer häufiger sieht man Rollstühle mit Rückenschale, schon bei Frischverletzten. Ich selbst bin kein Freund davon, da man sich so gerade am Anfang diese wichtige Möglichkeit des Experimentierens nimmt und zusätzliches Gewicht mit sich herumfährt.

Ich könnte jetzt noch viel mehr aufführen, aber das Thema Rollstuhl ist ein so wichtiges und so ergiebiges Thema, dass schon Bücher dazu geschrieben wurden und man sich stundenlang darüber unterhalten kann. Wichtig ist für alle: Der Rollstuhl muss passen. Denn was ein Rollstuhlfahrer am Tag am meisten macht, ist in der Regel, im Rollstuhl zu sitzen – und das sollte komfortabel sein.

Querschnittgelähmt: seit 1989

Ursache: Autounfall

Lähmungshöhe: Tetraplegiker C 6/7, ein bisschen inkomplett
(rechte Hand und Teilsensibilität)

Christoph Werner



Erfahrungsbericht Peer: Steffen Sommerfeld

Mobilität im Rollstuhl

Als mir nach meinem Autounfall die Diagnose „Querschnittslähmung“ mitgeteilt wurde, war das im ersten Moment ein riesiger Schock für mich und ich war am Boden zerstört! Die behandelnden Ärzte redeten mit mir schon frühzeitig Klartext und gaben mir zu verstehen, dass ich wahrscheinlich nie wieder würde laufen können. In der Folgezeit konnte ich damit gar nicht umgehen und fragte mich, wie mein Leben nun eigentlich weitergehen wird!? Durch geschulte Therapeuten und Psychologen bekam ich aber so nach und nach den ab jetzt vorgegebenen Weg aufgezeichnet. Mir wurde dann schließlich klar, dass ich mein weiteres Leben im Rollstuhl verbringen werde. Wie das in der Praxis aussieht, konnte ich mir aber nicht vorstellen, denn bis dato kannte ich Rollstuhlfahrer ehrlich gesagt nur aus dem Fernsehen. Ich erinnerte mich sofort daran, dass ich mal einen Bericht über deren Sorgen und Nöte gesehen hatte. In dem Moment war für mich das Thema aber ohne Frage ganz weit weg, denn ich befand mich im besten, sorgenfreien Teenager-Alter und war begeisterter Fußballer. Nun hatte mich diese Realität eingeholt und ich verspürte es am eigenen Leib.

Wie komme ich bloß mit einem Rollstuhl klar, fragte ich mich unentwegt.

Damals gab es natürlich noch nicht so viele Firmen und Rollstuhlmodelle wie in der heutigen Zeit. Man musste mit dem vorlieb nehmen, was gerade auf dem Markt war, und damit über die Runden kommen. Ich kann mich noch genau daran erinnern, dass mein erster Rollstuhl nicht optimal auf mich zugeschnitten und dazu noch relativ schwer war. Die ersten Fahrversuche waren dementsprechend unsicher und ich hatte so meine liebe Mühe und Not, um mich überhaupt fortzubewegen. Nach einem halben Jahr Liegezeit fehlte mir zudem die nötige Kraft, um darin stabil zu sitzen und die Balance zu halten.

Erst, als ich in regelmäßigen Abständen mit dem muskulären Aufbautraining begann, erlangte ich etwas mehr Sicherheit im Umgang mit dem mir immer noch ungewohnten Fortbewegungsmittel. Eines Tages wurde ich etwas übermütig und wagte meinen ersten Ausflug in die Stadt. Dazu muss man wissen, dass das Klinikgelände auf einem Berg gelegen war. Ich fuhr also los und sauste den Berg hinunter. Das hatte schon einen gewissen Spaßfaktor, aber als ich unten war, fragte ich mich, wie komme ich da wieder hoch? Mich begleitete ja niemand. Das Ende vom Lied war, dass ich es nicht mal im Ansatz alleine schaffte und mir deshalb fremde Hilfe organisieren musste. Meine Kraft reichte einfach noch nicht aus und das hohe Eigengewicht der damaligen Rollstühle kam erschwerend hinzu. Gott sei Dank gab und gibt es bis heute sensibilisierte Menschen, die



den Kontakt zu Behinderten nicht scheuen und einem hilfreich zur Hand gehen. Nach diesem Erlebnis absolvierte ich dann freiwillig weiterführende Fahrübungen über diverse Parcours und begann noch zusätzlich mit sportlichen Aktivitäten im Rollstuhl. In der Anfangsphase probierte ich viele Sachen aus, um zu testen, wie belastbar „Ross und Reiter“ eigentlich so sind. Vom Basketball über Tischtennis bis hin zum Breitensport war alles dabei. Ich verstand mittlerweile, dass die Kombination aus Kraft und Bewegung eine positive Wirkung auf mich hat und dies wiederum meinem Fitnesszustand zugutekommt.

Mir wurde weiterhin bewusst, dass ICH das Zepter in die Hand nehmen muss, damit der Rollstuhl mir gehorcht und nicht ich ihm.

So langsam gewöhnte ich mich an meinen fahrbaren Untersatz und so ist es eigentlich bis heute geblieben. Ich hegte auch nie einen Groll oder Hass gegen den Rollstuhl, denn er kann ja am wenigsten dafür, dass ich in solch eine Situation geraten bin. Mit dem Schicksal habe ich mich letztendlich nie abgefunden, aber der Mensch ist wie gesagt ein Gewohnheitstier.

Meinen zweiten Rollstuhl bekam ich übrigens von einer großen Firma als Geschenk überreicht. Im Rahmen einer Sportveranstaltung wurde ich als talentierter Nachwuchssportler geehrt und erhielt ihn während der Siegerehrung als eine Art Belohnung und Motivation. Ich merkte sofort den Unterschied zu dem bisherigen Modell und von da an begann ich mich ausführlicher mit der Materie zu beschäftigen. Bis zum heutigen Tag hat sich wahnsinnig viel getan in der Rollstuhlfertigung und es gibt hierzulande eine große Produktvielfalt.



Je leichter die Rollstühle wurden, umso mehr machte mir auch das Sporttreiben darin Spaß.

Durch Materialien wie Carbon oder Titanium erreicht man heutzutage eine unglaubliche Wendigkeit. Irgendwann ließ ich dann das Herumexperimentieren sein, legte mich fest und startete als Leistungssportler meine Tenniskarriere. Diese Entscheidung war die beste meines Lebens und ich bereue sie bis heute nicht. Ohne die gezielte Leichtbauweise und die vielen Anpassungsoptionen der Sportrollis wäre dies aber kaum möglich gewesen. Mittlerweile kenne ich mich richtig gut aus in der Szene, denn ich bewege mich nun schon fast 30 Jahre auf diese Art und Weise. Diesen großen Erfahrungsschatz möchte ich anderen Betroffenen sehr gerne weitergeben.



Wie gehe ich z. B. bei der Planung und Beschaffung eines Rollstuhls vor? Zunächst einmal ist es wichtig, dass die Neuanschaffung vom jeweiligen Kostenträger auf Verordnung des Arztes genehmigt wird. Erhält man eine Zusage, geht man anschließend zum Sanitätshaus seines Vertrauens. Die Angestellten sollten sich dabei genügend Zeit nehmen, um am Ende eine optimale Beratung zu gewährleisten.

Bevor man sich aber endgültig entscheidet, rate ich jedem, das gewünschte Modell auch mal Probe zu fahren.

Mittlerweile haben ja alle großen Firmen diverse Vorführstühle in ihrem Sortiment. Sitzbreite, Sitzhöhe und Sitzschwerpunkt sind nämlich elementare Bestandteile einer optimalen Anpassung, und diese Parameter sollten von vornherein klar sein. Nichts ist schlimmer, als hinterher basteln zu müssen, wenn etwas nicht passt. Unabhängig von den Ärzten, Gutachtern oder Therapeuten sollten es die späteren Nutzer aber nicht versäumen, die eigenen Wünsche in Sachen Aussehen, Form und Farbe mit einfließen zu lassen. Schließlich soll sich jeder in seinem Rollstuhl auch wohlfühlen und damit gut durchs Leben kommen.

Querschnittgelähmt: seit 1994
Ursache: Autounfall
Lähmungshöhe: Th10, inkomplett

Steffen Sommerfeld

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**
Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com

Erfahrungsbericht Peer: David Lebuser

Der Rollstuhl wurde nach meinem Unfall schnell für mich von einem Hilfsmittel zu einem spaßigen Fortbewegungsmittel und Sportgerät. Dabei ist es wirklich wichtig, dass man den Umgang mit dem Rollstuhl richtig erlernt. Meine persönlichen wie beruflichen Erfahrungen können dabei helfen, sich an sein neues Fortbewegungsmittel zu gewöhnen: Gern helfe ich mit Tipps und Tricks zur Fahrtechnik, kann aber auch bei technischen Fragen zu Wartung, Pflege und Einstellung unterstützen.

Querschnittgelähmt: seit 2008
Ursache: Unfall (Lendenwirbelfraktur)
Lähmungshöhe:

- laut offiziellem Befund von 2008: L1 inkomplett
- nach meiner Erfahrung: L4 motorisch komplett, sensorisch inkomplett

David Lebuser



Erfahrungsbericht Peer: Werner Pohl

Vermutlich brauche Ihnen nicht zu schildern, in welcher Gemütsverfassung ich mich befand, als ich mich zum ersten Mal in meinem Leben intensiv mit dem Thema Rollstuhl auseinandersetzen musste. Ich hatte Glück im Unglück. Außer meiner Wirbelsäulenverletzung hatte ich nur mehrere Rippenbrüche erlitten. Deshalb wurde ich zwei Wochen nach meinem Unfall das erste Mal in einen Rollstuhl gesetzt. Bei aller Angespanntheit empfand ich es als Erleichterung, wenigstens schon mal wieder das Bett verlassen zu können. In den folgenden Wochen wurde die Zeit, die ich im Rollstuhl verbringen durfte, kontinuierlich ausgeweitet. Ich lernte auch, ohne eine Hilfsperson zwischen Rollstuhl und Bett hin- und herzuwechseln. Für diese und weitere Übungen stand mir ein Rollstuhl aus dem Fundus der Klinik zur Verfügung, der so gut es ging auf meine Körperabmessungen eingestellt worden war. Das konnte aber nur eine Übergangslösung sein. Das Rezept für einen eigenen Rollstuhl bekam ich rasch. Was dessen Beschaffenheit betraf, vertraute ich auf den Rollstuhlfachmann des an die Klinik angeschlossenen Sanitätshauses und den für die Abteilung Rollstuhlsport zuständigen Therapeuten der Klinik. Was hätte ich auch tun sollen? Nicht nur hatte ich keine Ahnung, worauf es ankommt, ich war auch schlicht und einfach noch nicht in der Lage, mir über das Für und Wider verschiedener Ausstattungsvarianten Gedanken zu machen. Als mein Rollstuhl schließlich geliefert wurde, war er ganz in Ordnung, auf jeden Fall besser als mein betagtes „Leihmodell“. Aber mit den Erfahrungen, die ich in den anschließenden Wochen zu sammeln begann, merkte ich, dass vieles hätte besser gemacht werden können. Ich hatte zwar Profis vertraut, die hatten aber einigermaßen lustlos einen Routinejob erledigt. Mein Rollstuhl war mindestens zwei Zentimeter zu breit. Auch das Fußbrett war unnötig breit, sodass meine Füße keinen Halt fanden und dauernd runterfielen. Außerdem war dadurch der Vorbau so breit, dass ich aneckte, wenn's irgendwo eng wurde.

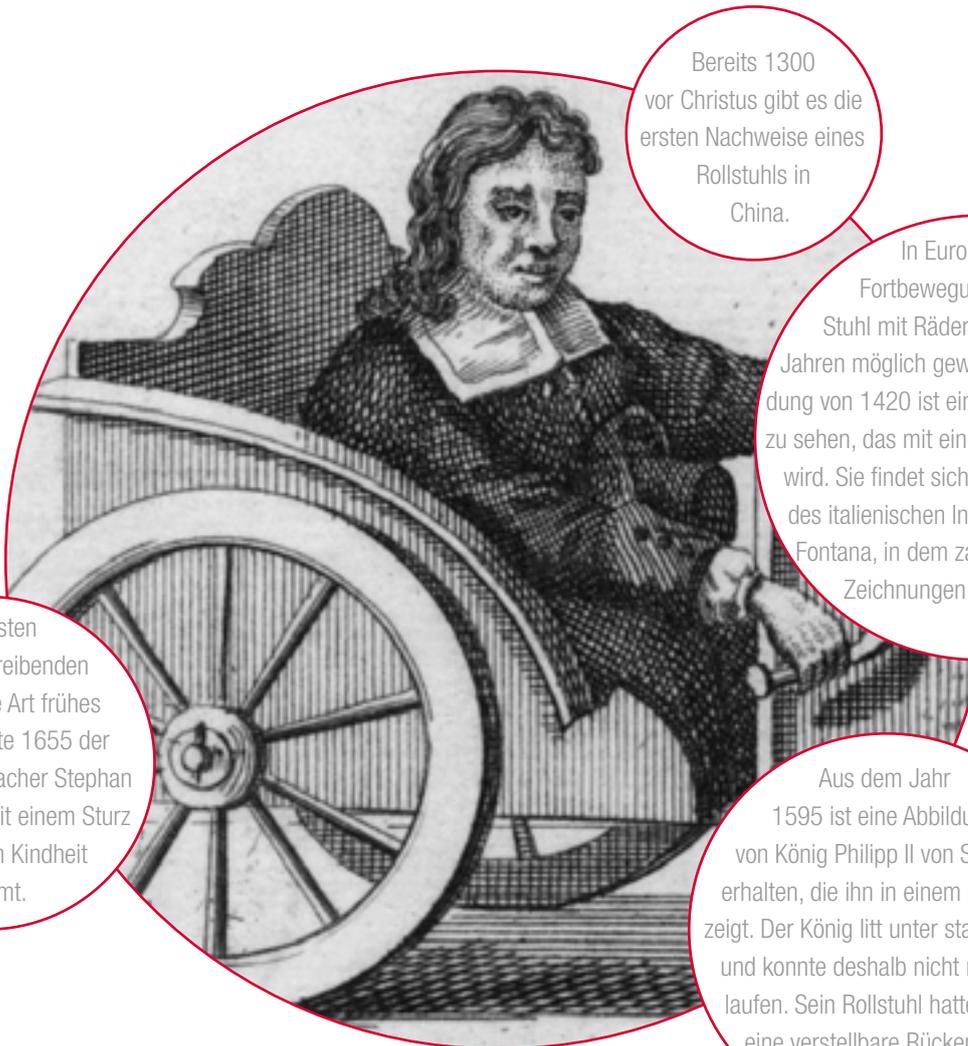
So richtig merkte ich all das erst, als ich die Klinik zeitweise verlassen durfte. Heimische Wohnung, Supermarkt, Kneipe – da sah die Sache schon anders aus. Alles in allem war der Rollstuhl nicht wirklich schlecht. Aber eben auch nicht wirklich gut. Zur damaligen Standardversorgung gehörte ein Zweitrollstuhl und bei dem achtete ich auf viele Dinge, die man schon beim ersten Mal hätte besser machen können. Deshalb ein Tipp: Wenn Sie in der glücklichen Lage sind, zwei Rollstühle bewilligt zu bekommen (das hängt unter anderem davon ab, welcher Kostenträger für Sie zuständig ist), lassen Sie sich mit dem zweiten ein wenig Zeit und sammeln Sie in der Zwischenzeit Erfahrung. Meinen zweiten Rollstuhl fuhr ich viele Jahre und er begleitete mich auf vielen Reisen. Nach fünf Jahren ging ich das Problem erneut an. Inzwischen hatte ich ganz genaue Vorstellungen davon, was ich wirklich brauchte und wollte und mit welchem Hersteller ich das am besten umsetzen konnte. Das Ergebnis war ein federleichter, urstabiler Starrrahmenrollstuhl mit hervorragenden Fahreigenschaften, der mir seither beste Dienste leistet.

Auch Sie werden einige Zeit brauchen, bis Sie mit dem perfekten Rollstuhl unterwegs sind. Aber vielleicht ersparen Ihnen die Informationen in diesem Magazin ja einige Hindernisse auf dem Weg zu diesem Ziel. Meinen Erstrollstuhl nutze ich übrigens immer noch. In Kombination mit einem Adaptivbike taugt er gut für gelegentliche Ausfahrten.



Werner Pohl

Gut zu wissen: Seit wann gibt es eigentlich schon Rollstühle?



Bereits 1300 vor Christus gibt es die ersten Nachweise eines Rollstuhls in China.

In Europa ist die Fortbewegung auf einem Stuhl mit Rädern bereits vor 600 Jahren möglich gewesen: Auf einer Abbildung von 1420 ist ein recht klobiges Gefährt zu sehen, das mit einem Seilzug angetrieben wird. Sie findet sich in einem Manuskript des italienischen Ingenieurs Giovanni de Fontana, in dem zahlreiche technische Zeichnungen enthalten sind.

Aus dem Jahr 1595 ist eine Abbildung von König Philipp II von Spanien erhalten, die ihn in einem Rollstuhl zeigt. Der König litt unter starker Gicht und konnte deshalb nicht mehr gut laufen. Sein Rollstuhl hatte bereits eine verstellbare Rücken- und Fußstütze.

Den ersten selbst anzutreibenden Rollstuhl, eine Art frühes Handbike, baute 1655 der 22-jährige Uhrmacher Stephan Farfler. Er war seit einem Sturz in der frühen Kindheit gelähmt.

Unser Kooperationspartner

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.



Das Wegbegleiter-Programm wird durch die Selbsthilfeorganisation für Querschnittgelähmte, die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), unterstützt. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an selbst querschnittgelähmten Beratern, den sogenannten Peers. Die Peers gibt es an allen Querschnittgelähmtencentren in Deutschland. Ansprechpartner ist der Sozialdienst in der Klinik oder die Geschäftsstelle der FGQ. Weitere Infos finden Sie unter www.fgg.de.

Erfahrungsbericht Peer: Anne Patzwald

Anne Patzwald arbeitet seit zwei Jahren am Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus in Hamburg. Dort betreut die Ergotherapeutin Querschnittgelähmte. Seit einem Unfall im Jahr 2009 selbst Paraplegikerin kann sie deren Situation gut nachvollziehen.

Als Ergotherapeutin hilft sie ihren Patientinnen und Patienten, die größtmögliche Selbstständigkeit wiederzuerlangen. „Es geht darum, dass sie wieder lernen, alle Tätigkeiten, die sie machen können und wollen, auszuführen. Ob mit Hilfsmitteln oder ohne“, sagt die 29-jährige Rollstuhlfahrerin. „Meist geht es um Alltagstätigkeiten. Wie ziehe ich mich selbst an, wie fahre ich Bus, aber auch noch um eine ganze Menge mehr“, berichtet sie. Denn vieles ist in der Rollstuhlsituation ganz anders und muss neu erlernt werden.

Das wichtigste Hilfsmittel

In Boberg, wie die BG Klinik meist in der Kurzform genannt wird, betreuen die Kollegen aus der Physiotherapie die Aktivrollstuhlversorgung. Für Anne als Ergotherapeutin baut darauf alles auf. „Der Rollstuhl ist unsere Mobilitätsgarantie, er ist für mich das wichtigste Hilfsmittel überhaupt“, berichtet Anne von dessen ‚lebenswichtiger‘ Funktion und ergänzt dann noch: „Für mich war der Rollstuhl daher nie etwas Negatives, denn er ermöglicht mir, wieder viele Dinge zu tun - im Alltag, beim Beruf und beim Sport.“

Dafür muss aber die Versorgung stimmen. „Beim Rollstuhl ist es wie bei den Schuhen, er muss genau passen! Sonst drohen Einschränkungen bei der Mobilität und bei der Gesundheit“, weiß Anne Patzwald. Wichtig ist ihr außerdem, dass der Rollstuhl sehr leicht ist, damit sie ihn gut



bewegen und eigenständig ins Auto verladen kann. Und dann sollte auch noch die Optik stimmen. „Natürlich soll er auch gut aussehen. Einen Rollstuhl hat man schließlich über viele Jahre hinweg und er ist das einzige am ‚Outfit‘, das immer gleich bleibt. Die Schuhe, die Kleidung und auch die Frisur tauscht man von Zeit zu Zeit. Der Rollstuhl aber muss einfach für jede Gelegenheit passen“, erzählt die engagierte Therapeutin.

Beruf, Sport und Ehrenamt

Anne spielt seit 2012 Rollstuhlbasketball, und das mit Leidenschaft. „Unser Sport ist sehr inklusiv. Bei uns kann in der Liga in Deutschland jeder mitspielen, der Bock darauf hat. Ich finde, dass ist coole Inklusion, das macht den Sport wertvoll. Nicht die Fußgänger erlauben uns Rollstuhlfahrern mitzuspielen, sondern andersherum“, betont sie im Interview mit einer Zeitung. Denn neben Menschen mit körperlicher Behinderung dürfen beim Rollstuhlbasketball auch Nichtbehinderte mitspielen. Ein Klassifizierungssystem sorgt dabei für einen Ausgleich zwischen verschiedenen Behinderungsarten sowie unterschiedlich starken Mitspielern mit und ohne Behinderung.

Mittlerweile gehört Anne Patzwald zu den besten Spielerinnen in Deutschland. Sie ist Stammspielerin für die BG Baskets in Hamburg, einem gemischten Bundesliga-Team von Frauen und Männern, und sie spielt im Nationalteam. Nachdem sie bereits bei den Europameisterschaften 2015 und 2017 und bei den Paralympischen Spielen 2016 in Rio erfolgreich dabei war, fanden die Weltmeisterschaften 2018 direkt vor ihrer Haustür in Hamburg statt. Das war ein echtes Highlight, auch wenn es am Ende „nur“ für den dritten Platz reichte.

Anne betreibt den Sport zwar selbst leistungsmäßig, betont aber den wichtigen sozialen Aspekt des Sports. Denn dieser funktioniert im Breitensport auch als Informationsbörse und Treffpunkt. Aus eigener Erfahrung weiß Anne, wie wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen ist. Dieser Gedanke motiviert sie, zu handeln und sich selbst als Peer bei der FGQ einzubringen. „Ich hatte damals auch einen Peer, der mir sehr geholfen hat. Ich hoffe, dass ich anderen Frischverletzten genauso gut zur Seite stehen kann“, meint sie. „Durch meinen Beruf als Ergotherapeutin im Querschnittgelähmtenzentrum bin ich sehr nah dran“. Anne Patzwald schafft somit eine wunderbare Symbiose zwischen ihrer Halbtagsstelle als Ergotherapeutin, ihrem Sport und der ehrenamtlichen Tätigkeit in der Fördergemeinschaft.



Betroffene und Experten rund um das Thema Mobilität im Rollstuhl



Steffen
Sommerfeld
Peer



Anne
Patzwald
Peer



Werner
Pohl
Experte/Peer



Peter
Richarz/DRS
Experte



David
Lebuser
Experte/Peer



Christoph
Werner
Experte/Peer

BILDNACHWEISE

S. 1: Hollister, Björn Lachmann +++ S. 2: Hollister, Antje Wallner +++ S. 3: BGKH/ Jens Jarmer +++ S. 4: © strichfiguren.de - Fotolia.com +++ S. 6: Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. +++ S. 7: Broschüre „Starterkit Querschnittlähmung“ – Projekt richtig mobil +++ S. 8: Hollister, Steffi Sturm +++ S. 9: Werner Pohl +++ S. 10, 11: Hollister +++ S. 13: © VRD - Fotolia.com +++ S. 15: Christoph Werner +++ S. 16, 17: Steffen Sommerfeld +++ S. 18: David Lebuser +++ S. 19: Werner Pohl +++ S. 20, 21: Anne Patzwald, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

IMPRESSUM

+++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. (089) 992 886-0 · www.hollister.de · +++ Der Wegbegleiter umfasst 18 Ausgaben und ist erhältlich, sobald Sie sich für die kostenlose Teilnahme am Programm Wegbegleiter einschreiben. +++ Redaktion: Dr. Eva Husen-Weiss, David Jao, Antje Wallner +++ Gestaltung und Lektorat: Media Concept GmbH +++ Beiträge von: DRS/Peter Richarz, Werner Pohl, Christoph Werner, Steffen Sommerfeld, David Lebuser, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++ Hollister Incorporated sowie betroffene Personen (Peers), die an diesem Magazin mitgewirkt haben, bieten keine medizinische und/oder rechtliche Beratung oder Dienstleistung an. Die in diesem Magazin enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung bzw. rechtliche Beratung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. In Bezug auf die in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge besteht insgesamt kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit; vielmehr werden in den meisten Fällen persönliche Erfahrungen der Autoren weitergegeben. Für die Inhalte der in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge bzw. für Informationen, auf die in diesem Magazin verwiesen wird, übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt der Informationen und Beiträge in diesem Magazin bzw. über den Inhalt der Quellen, auf die Bezug genommen wird, entstehen. +++ Wir bitten um Ihr Verständnis dafür, dass wir zur besseren Lesbarkeit der Texte auf die jeweilige Nennung männlicher und weiblicher Formen verzichtet haben. Die verwendete männliche Bezeichnung schließt beide Geschlechter gleichermaßen ein.

© 2020, Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sind Warenzeichen
von Hollister Incorporated.



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Ihr Ansprechpartner:
Wegbegleiter-Team
Telefon: (089) 992 886-266
E-Mail: wegbegleiter@hollister.com
www.wegbegleiter-hollister.de

