



## Workshop

# Rollstuhl-Fahrtraining, Teil 1

**Nicht abgesenkte Bordsteine, Stufen vor dem Aufzug oder Rollstuhlrampen, welche die Steilheit einer Sprungschanze besitzen. Jeder Rollstuhlfahrer erlebt täglich so etwas in seinem Umfeld, da unsere Städte in den seltensten Fällen rollstuhlgerecht angelegt sind.**

**D**eshalb sollte jeder Rollstuhlfahrer ein paar Techniken kennen, die ihm das Überwinden von Barrieren erleichtern. Dieser Workshop soll Ihnen Anregungen geben, wie Sie Bordsteine, Steigungen mit größerem Gefälle, Treppen, Rolltreppen und unebene Untergründe befahren können, beziehungsweise wie Sie Hilfspersonen anleiten, Ihnen auf eine sichere Weise zu helfen.

Da diese Techniken von den individuellen Fähigkeiten abhängen, versuchen wir aktive wie passive Möglichkeiten zu zeigen. Ebenso möchten wir Ihnen ein paar Hintergründe über die Rollstuhleinstellung vermitteln, die Ihnen das Fahren erleichtern werden. Die erste Folge beschäftigt sich mit der aktiven Überwindung von Bordsteinen und den dafür hilfreichen Grundtechniken.

### Grundtechnik Kippen

Vorbedingung für die meisten Rollstuhltechniken ist die Beherrschung des Ankippens Ihres Rollis. Dies erfordert zuerst nicht nur viel Übung, sondern auch eine gewisse Überwindung, da man normalerweise das Überkippen nach hinten eher fürchtet. Zudem ist die Ausführung natürlich von der Kraft und Kontrolle der Hände und Arme abhängig. Was für manchen Paraplegiker leicht ist, kann für Tetraplegiker sehr schwer sein. Alle Übungen sollten Sie am Anfang mit einem absichernden Partner durchführen, bis Sie sich wirklich sicher fühlen.

### 1. Übung: Ankippen des Rollis im Stand

Sie stehen auf einem ebenen Untergrund, die Hände liegen etwas vor dem höchsten Punkt des Greifrings. Die Körperhaltung sollte möglichst aufrecht sein. Schauen Sie während der ganzen Übung nach vorne auf einen Punkt am Horizont. Das verbessert das Gleichgewichtsgefühl und ihre Orientierung im Raum (Abb. 1, siehe Kasten).



**Stand und Schub nach vorn.**

Durch einen kurzen Schub der Hände nach vorne kippen Sie jetzt den Rollstuhl an. Hierbei fahren Sie im Prinzip mit dem Rolli unter ihrem Körperschwerpunkt nach vorn. Eine leichte Rückverlagerung des Oberkörpers kann dabei hilfreich sein. Auf jeden Fall sollten Sie sich nicht nach vorne legen.

Die jetzt etwas nach vorne gestreckten Arme beugen Sie jetzt wieder etwas – wie im unteren Bild. Sollten Sie zu weit nach hinten kippen, müssen Sie die Arme schnell beugen können, um sich zu retten. Andererseits dürfen die Arme nicht



#### Wilfried Mießner

ist Mitinhaber einer physiotherapeutischen Praxis in Wuppertal.

Sein Schwerpunkt ist die Behandlung und Beratung von Querschnittgelähmten.

Auf [www.rollitraining.de](http://www.rollitraining.de) bietet er für alle Rollifahrer Gruppen- oder Individualtraining an, die Fahr- und Transfertechniken erlernen möchten.



ganz gestreckt sein, damit Sie, bei nicht ausreichender Rücklage, noch etwas »nachkippen« können.



**Gekippt.**

Zu Beginn benutzt man entweder zu wenig Kraft – die Räder heben nur leicht ab – oder zu viel – man kippt sofort nach hinten um. Ein sichernder Partner ist jetzt Gold wert, da er Sie auch mal weit nach hinten fallen lassen kann. Wenn Sie spielerisch das Umkippen üben können, agieren Sie im Ernstfall entspannter und damit besser.

Jetzt brauchen Sie Geduld, denn um den richtigen Punkt zu finden und zu halten bedarf es einiger Übung. Machen Sie am Anfang nur 20 Versuche und dann eine kleine Pause. Wenn Sie merken, dass Sie schlechter werden, hören Sie erstmal auf, trinken in Ruhe einen Kaffee und beginnen entspannt von vorn.

Wenn Sie das Gleichgewicht über eine längere Zeit entspannt halten können, haben Sie ein großes Ziel erreicht.

Übung für Fortgeschrittene:

- Gekippt vorwärts fahren
- Gekippt rückwärts fahren
- Gekippt auf der Stelle drehen

Die Fähigkeit die Balance auf zwei Rädern halten zu können ist ein wichtiger Grundbaustein vieler folgender Rollstuhltechniken. Nehmen Sie's aber nicht zu schwer, wenn es nicht perfekt klappt. Bordsteine rauf und runter kommen Sie auch ohne artistische Fähigkeiten.



**Stufe.**

## Technische Voraussetzungen

Um den Rolli überhaupt ankippen zu können müssen ein paar technische Voraussetzungen gegeben sein:

1. Der eventuell vorhandene Antiklippschutz muss entweder eingeklappt werden – falls das möglich ist – oder er muss mit seinem Wirkungspunkt so verstellt werden, dass Sie nach hinten gekippt auf ihm stehen können, ohne sofort wieder nach vorne zu kippen. Falls er nicht wegklappbar ist, sollten Sie sich bitte nicht alleine auf ihn verlassen. Je nach Einstellung bzw. Belastbarkeit würde der Sie nicht sicher vor einem unfreiwilligen Rückwärtssalto schützen.



2. Die Hinterachse des Rollis muss so positioniert sein, dass der Rolli nicht zu leicht und nicht zu schwer kippt. Diese Einstellung kann individuell sehr unterschiedlich sein, da sie von Statur, Gewicht und Größe des Rollstuhlfahrers abhängt. Ist die Achse in Bezug auf den Körperschwerpunkt sehr weit nach vorne verlagert, kippt der Rolli schnell. Dies kann vorteilhaft sein, wenn man nur über geringe Arm- und Handkraft verfügt und leicht kippen möchte. Andererseits ist es jedoch störend, wenn der Rolli bei jeder kleinen Steigung mit den Vorderrädern abhebt. Liegt die Achse weit hinten, braucht man viel Schwung beim Ankippen, was das Kippen im Fahren erschwert. Es erhöht aber die Stabilität an Steigungen.

3. Ihre Sitzposition sollte von dem für Sie zuständigen Sanitätshaus optimiert werden. Sollte Ihr Rollstuhl über Verstellmöglichkeiten wie Sitzhöhe, Sitzgefälle oder Radsturz verfügen, entscheidet die Einstellung manchmal darüber ob Sie einen Traktor oder Sportwagen fahren.

## 2. Ankippen des Rollis während des Fahrens

Um eine Stufe mit dem Rolli hochzufahren, müssen die Vorderräder kurz über die Kante gehoben werden. Andernfalls bleiben sie hängen und man macht bei größerer Geschwindigkeit einen Satz nach vorne.

Für die erste Vorübung legen Sie sich ein dünnes Seil, zum Beispiel eine Hundeleine oder ähnliches, quer auf den Boden. Jetzt versuchen Sie ruhig darauf zuzufahren und mit den Vorderrädern genau in dem Moment etwas abzuheben bevor es zur Berührung kommt. Dabei sollten die Räder nur minimal über das Seil gehoben und die Fahrt nicht abgestoppt werden. Andernfalls verlieren Sie Schwung, den Sie dringend brauchen, um auch die Hinterräder über das Hindernis zu bewegen.

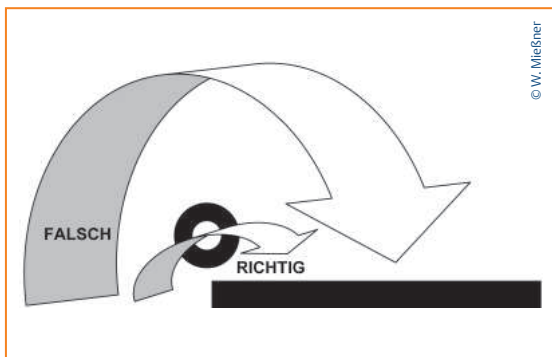
Je flacher der Sprung über die Kante ist, umso besser. Bei hohen Bordsteinen kommt es darauf an, den Schwung des Heranfahrens beizubehalten und nicht durch ein zu starkes Kippen zu verschenken.



**Falsch!**



**Richtig!**



### 3. Bordsteine rauffahren

Suchen Sie sich zum Anfang möglichst niedrige Bordsteine zum Üben aus. Sollten Sie in Ihrer Nähe keine passende, ruhige Trainingsmöglichkeit haben, können Sie als Ersatz auch ein großes Brett, eine Turnmatte oder Ähnliches benutzen.

Bei flachen Bordsteinen reicht es, zügig auf die Kante zuzufahren und kurz vorher, wie geübt, die Vorderräder leicht anzulupfen. Der Schwung wird Sie automatisch über die Kante ziehen.

Tipp für den Sichernden: Halten Sie eine Hand am Schiebegriff und die andere vorn an der Schulter des Fahrers. So verhindern Sie, dass er nach hinten oder vorne kippen kann, wenn er zum Beispiel gegen den Bordstein fährt.

Bei hohen Bordsteinen kommt es darauf an, auch die Hinterräder auf die Stufe zu bringen. Dafür müssen Sie, sobald die Vorderräder auf der Stufe aufsetzen, Ihr Gewicht etwas nach vorne verlagern. Damit entlasten Sie das Hinterrad und es kann leichter über die Kante rollen.

### 4. Bordsteine runterfahren

Flache Bordsteine können Sie einfach zügig überfahren. Hier besteht keine Gefahr mit dem Fußteil vorne aufzusetzen und aus dem Rolli zu kippen. Aber Vorsicht: Kippt der Rolli nach vorne über die Kante, bekommen Sie einen leichten Stoß von der Rückenlehne. Um jetzt nicht nach vorne zu fallen, sollten Sie den Oberkörper etwas nach hinten verlagern.

Bei höheren Bordsteinen funktioniert das nicht mehr. Sobald die Vorderräder über die Kante gleiten, bekommen Sie in eine zu starke Vorlage. Sie kippen nach vorne oder setzen mit der Fußraste auf.

Jetzt heißt es: Ankippen.

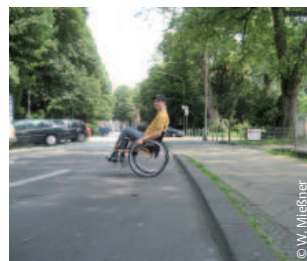
Zuerst sollten Sie langsam auf die Kante zufahren und kurz vorher den Rolli ankippen.



Jetzt fahren Sie gekippt über die Kante.



Erst wenn die Hinterräder den Boden berühren, sinken auch die Vorderräder ab.



Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich das Gefühl haben, nach hinten zu fallen, und sich deshalb mehr nach vorne verlagern. Kommen dann die Vorderräder zuerst auf den Boden, ist ein Sturz meist nicht zu vermeiden. Üben Sie deshalb zuerst mit einem sichernden Partner.

Sollte Ihnen diese Ausführung leicht gelingen, können Sie ein bisschen Gas geben. Die Ausführung ähnelt dann immer mehr derjenigen bei niedrigen Bordsteinen. Sie rollen dann nicht mehr über die Kante, sondern haben eine kleine Flugphase.

Jetzt viel Spaß beim Üben! Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn etwas nicht klappt und haben Sie Geduld mit sich selbst.

In der zweiten Folge beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten, Stufen mithilfe eines Helfenden zu überwinden, sowie mit dem Fahren von Steigungen und Gefällen. ■

**Text und Bilder:** Wilfried Mießner

