

FIT IM ROLLI

»Fit im Rolli?« – Machen Sie einen FitnessCheck

Körperliche Fitness ist ein sehr relativer Ausdruck für einen Status quo als Rollstuhlfahrer*in. Eine gute Fitness hat für Menschen mit Rollstuhl jedoch immer eine größere Bedeutung.

Unabhängigkeit und Selbstständigkeit steigern sich, wenn man neudeutsch zu hören bekommt »Du bist aber in ›good shape!« Die Initiatoren und Partner des Projekts ›richtig mobil‹ möchten, dass Sie fit bleiben oder fit werden!

Der FitnessCheck

Mit den Mobilitätsbögen ab Seite 19 machen Sie einen FitnessCheck in Sachen Rollstuhlbeherrschung. Nehmen Sie sich die Zeit, schauen Sie sich die unterschiedlichen Bögen genau an und versuchen Sie, Ihre Fähigkeiten mit dem Rolli kritisch einzuschätzen. Die einzelnen Techniken bewerten Sie mit den vier Kategorien: Einweisung – Hilfestellung – Sicherheitsstellung – Selbstständig. Einen anerkennenden Glückwunsch, falls Sie bereits bei den meisten Techniken ein Kreuzchen in der Spalte ›Selbstständig‹ machen können! Wenn nicht – es gibt Wege, dies zu ändern! Wenn Sie Ehrgeiz haben oder neugierig sind, wie Sie eventuell noch mehr auf der rechten Seite ankreuzen können, dann möchten wir Sie einladen, an den verschiedenen Mobilitätstrainingskursen teilzunehmen, die der DRS zusammen mit seinen Kooperationspartnern anbietet. Informationen dazu finden Sie unter www.rollstuhlsport.de oder Sie erhalten diese selbstverständlich auch von Ihrem behandelnden Arzt.

Das vermögen die Mobibögen

- Das Standardisieren von Übungen bedeutet: überall bekomme ich als Rollstuhlnutzer ein einheitliches Training, das ständige Wiederholen von Übungen gibt Sicherheit.
- Bei Unsicherheiten im Alltag kann über die Mobilitätsbögen jederzeit der aktuelle Stand abgerufen werden.
- Der gut ausgefüllte Mobilitätsbogen ist wie ein Führerschein und kommt in konkreten (Alltags-)Situationen zur Geltung.
- Er hilft, einen Überblick über die zukünftigen Erwartungen zu bekommen und woran noch mehr gearbeitet werden muss.
- Die Erfahrungen in der Trainingshalle zeigen: je mehr einzelne Übungen zu einem Ganzen kombiniert werden, umso stressfreier ist der Bewegungsfluss im Alltag.
- Das Gefühl von Sicherheit erlangt man nur durch ständiges Reagieren auf neue Situationen.
- Ausdruck und Bewegung werden von der Umwelt sehr stark wahrgenommen. Ein gutes Körpergefühl und ein sicheres Gefühl für den Rolli ergeben eine größere Lebensqualität.
- Richtig mobil zu sein bedeutet, die eigenen Grenzen täglich zu überschreiten und so neue Wege zu suchen!

mobi one

4-Punkt-Fahrtechniken

Fahrtechniken Grundlagen

- 01 Antriebstechnik an den Greifreifen: korrekte Hand- und Fingerhaltung
- 02 Antriebstechnik an den Greifreifen: Armschwung und Druckphase
- 03 Wissen über Veränderung des Kipp- und Fahrverhaltens des Rollstuhls bei unterschiedlicher Einstellung der Hinterachse
- 04 Öffnen und Schließen der Feststellbremse

Fahrtechnik vorwärts

- 05 Starten
- 06 Vorwärtsfahren
- 07 Drehen auf der Stelle
- 08 Bremsen aus der Vorwärtsfahrt
- 09 Kurven aus der Vorwärtsfahrt
- 10 Richtungsänderung mit Hilfe einer Ecke/Türrahmen
- 11 Vorwärtsfahren bis zur hohen Geschwindigkeit
- 12 Bremsen aus schneller Fahrt zum Stand

Fahrtechnik rückwärts

- 13 Rückwärtsfahren
- 14 Bremsen aus der Rückwärtsfahrt
- 15 Kurven aus der Rückwärtsfahrt
- 16 Dynamische Wechsel von Rückwärts- und Vorwärtsfahrt

Fahrtechnik einhändig

- 17 Vorwärts- und Rückwärtsfahren
- 18 Gegenstand in einer Hand transportieren

mobi two

4-2-4-Punkt-Fahrtechniken

Lenkrollen

- 01 Lenkrollen anheben aus dem Stand (1-3cm)
- 02 Lenkrollen anheben aus der Fahrt (1-3cm)
- 03 Schwellen sequenzweise überwinden
- 04 Schwellen fließend überwinden
- 05 Anheben der Lenkrollen nur durch Gewichtsverlagerung
- 06 Ankippen der Lenkrollen bis zum Kippunkt
- 07 Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern

Höhenunterschiede überwinden

- 08 Vorwärts eine Stufe (6cm) hoch- und runterfahren
- 09 Rückwärts eine Stufe (6cm) runterfahren
- 10 Vorwärts eine Stufe (12cm) hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts eine Stufe (12cm) runterfahren
- 12 Vorwärts eine Stufe (18cm) hochfahren
- 13 Rückwärts eine Stufe (18cm) runterfahren
- 14 Vorwärts diagonal eine Stufe (12cm) runterfahren

mobi three

2-Punkt-Fahrtechniken

Fahrtechnik am Ort

- 01 Balancieren auf den Hinterrädern
- 02 Drehen am Ort um 360 Grad auf den Hinterrädern
- 03 Kurvenfahren auf den Hinterrädern
- 04 Einhändig auf die Hinterräder ankippen und balancieren

Fahrtechnik vorwärts

Vorwärts auf den Hinterrädern ...

- 05 eine Stufe (6cm) runterfahren und ausbalancieren
- 06 eine Stufe (12cm) runterfahren und ausbalancieren
- 07 eine Stufe (18cm) runterfahren und ausbalancieren
- 08 eine Stufe (24cm) runterfahren und ausbalancieren
- 09 Vorwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 10 Vorwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden
- 11 Ankippen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern weiterfahren
- 12 Bremsen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern stehen bleiben

Fahrtechnik rückwärts

- 13 Rückwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 14 Rückwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden

Auf den Hinterrädern rückwärts ...

- 15 eine Stufe (6cm) hochfahren
- 16 eine Stufe (12cm) hochfahren

mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

4-Punkt-Fahrtechniken Steigung

- 01 Rückwärts
- 02 Vorwärts Serpentina (wie ›Halse‹ beim Segeln)
- 03 Vorwärts direkt
- 04 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

4-Punkt-Fahrtechniken Gefälle

- 05 Vorwärts Serpentina
- 06 Vorwärts direkt
- 07 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

2-Punkt-Fahrtechniken Gefälle

- 08 Vorwärts Serpentina
- 09 Vorwärts direkt

mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

4-Punkt-Fahrtechniken Rampe mit 20% Steigung

- 10 Vorwärts hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts runterfahren
- 12 Querstellen des Rollstuhls
- 13 Mit einem Schwung fließend auf eine Rampe fahren

2-Punkt-Fahrtechniken Rampe mit 20% Steigung

- 14 Vorwärts runterfahren
- 15 Querstellen des Rollstuhls

mobi five

Alltagstechniken

Alltagstechniken

- 01 Wiedereinnahme der korrekten Sitzposition
- 02 Techniken zur Entlastung
- 02 Aufschaukeln und Hüpfen mit dem Rollstuhl
- 04 Türen im Innenbereich öffnen

Untergründe und Bordsteine

- 05 Verschiedene Bodenprofile im Innenbereich benutzen
- 06 Leichte Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 07 Schwierigste Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 08 Abgesenkte Bordsteine hoch- und runterfahren
- 09 5 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 10 10 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 11 15 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren

Sonstiges

- 12 Auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren
- 13 Auf den Hinterrädern vorwärts zwei Stufen runterfahren
- 14 Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer runterfahren
- 15 Eine Treppe mit mehr als zwei Stufen vorwärts runterfahren
- 16 Rolltreppe abwärts und aufwärts benutzen
- 17 Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Rollstuhl-spezifisches

- 18 Ausprobieren von Vorspannbike
- 19 Ausprobieren von Liegebike/Rennbike
- 20 Selbstständige Wartung des Rollstuhls
- 21 Selbstständiges Wechseln der Hinterräder

mobi six

Fall- und Transfertechniken, Hilfspersonen

Falltechniken

Freies Fallen nach hinten auf den Weichboden ...

- 01 mit Oberkörper einrollen
- 02 mit Stützreaktion

Freies Fallen nach hinten ...

- 03 mit Schutzreaktion
- 04 mit Stützreaktion
- 05 Technik des Aufrichtens im umgefallenen Rollstuhl

Transfertechniken

- 01 Transfer Rollstuhl – Rollstuhl
- 02 Transfer Rollstuhl – Boden
- 03 Transfer Boden – Rollstuhl

Hilfspersonen einweisen

- 01 bei Benutzung einer Treppe
- 02 beim Bordsteinfahren
- 03 bei Benutzung einer Rolltreppe
- 04 beim Aufrichten eines umgefallenen Rollstuhls
- 05 beim Transfer vom Boden in den Rollstuhl



Stefan Lange macht es vor: auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren – aus ›mobi five – Alltagstechniken‹.