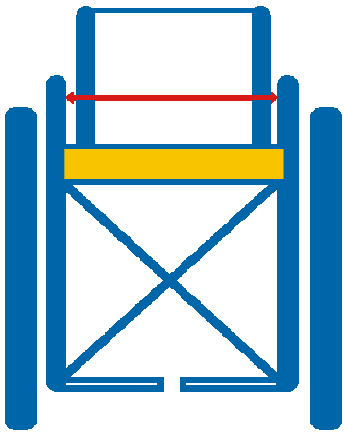
5. Arzt- Therapeuten- Patienten- Seminar
„ Rollstuhl nach Maß “
Was muß dabei beachtet werden?

Viele vom Post-Polio-Syndrom (PPS) Betroffene sind durch ihre Erkrankung auf einen speziellen Rollstuhl als Hilfsmittel angewiesen. Leider ist in der täglichen Praxis immer wieder festzustellen, dass Rollstühle häufig mangelhaft angepasst sind. Zu weite Sitzbreite, zu hohe Rückenlehne oder durch unnötiges Zubehör zu schwere Rollstühle stellen häufig eine zusätzliche Behinderung dar.
Ein zu groß angepasster Rollstuhl schränkt den Nutzer in seiner Bewegungsfähigkeit ein und schafft mangelhafte Fahr- und Rolleigenschaften. Der Energieverbrauch beim Antreiben des Rollstuhles wird größer. Bei einer Rollstuhlversorgung spricht man daher über Aktivität oder Passivität. Können Sie über den sogenannten Greifreif einen Rollstuhl selbst antrieben, ist eine Versorgung mit einem Adaptivrollstuhl (aktiv) zu empfehlen. Ein Adaptivrollstuhl ist zum selbstständigen Fahren geeignet und schafft gegenüber einem Standart-Schieberollstuhl (passiv) bessere Fahr- und Rolleigenschaften. Zusätzlich ist beim Adaptivrollstuhl das Gewicht geringer und individuelle Einstellungen können vorgenommen werden. Sogenannte Leichtgewichtrollstühle können im Gegensatz dazu nur bedingt auf die persönlichen Erfordernisse eingestellt werden und sind durch die Trommelbremse (Bremse für die Begleitperson), Rahmenbeschaffenheit und Gewicht eher als Passivrollstuhl zu sehen, der nicht selbständig angetrieben werden kann.

Bei einem Rollstuhl nach Maß sind daher die wichtigsten Grundmaße Sitzbreite, Sitztiefe, Rückenhöhe, Sitzhöhe sowie Unterschenkellänge individuell anzupassen.

Sitzbreite (SB): Beckenbreite + 2cm

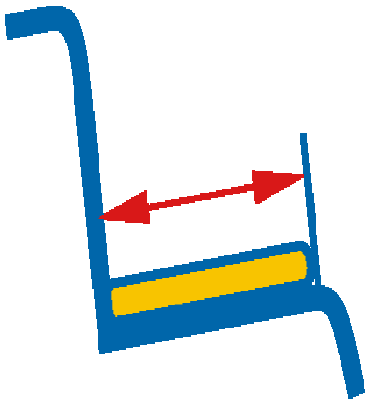
Ein enger Sitz gibt Stabilität, da er das Becken in einer symmetrischen Position hält und damit den Oberkörper unterstützt. Ein zu breiter Sitz erlaubt es dem Becken, aus der Symmetrie herauszugleiten und somit wird der Oberkörper versuchen, sich abzustützen, indem er sich zur Seite lehnt. Zwischen Seitenteil und Hüfte sollte daher eine senkrecht gestellte Hand passen.



Quelle Otto Bock

Sitztiefe (ST): Sitzgurt ca. drei Fingerbreiten Abstand zur Wade

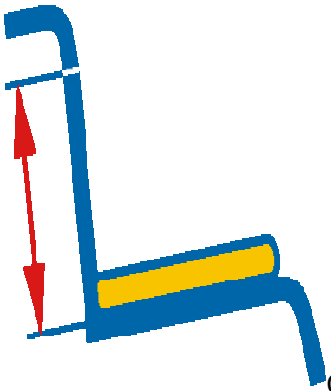
Der Sitz soll so tief wie möglich sein und maximale Unterstützung für die Oberschenkel geben. Jeder Kontakt zwischen Wade und Sitzpolsterung wird dazu führen, dass der Nutzer seine Füße nach vorn stellt und somit nach und nach aus dem Sitz gleitet.



Quelle Otto Bock

Rückenhöhe (RH): So hoch wie nötig, so tief wie möglich

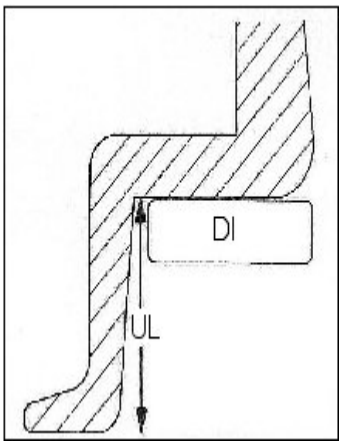
Eine niedrige Rückenlehne gibt ein hohes Maß an Beweglichkeit, vorausgesetzt der Nutzer hat eine gute Stabilität im Oberkörper. Die Rückenbespannung sollte 2 cm unterhalb des Schulterblattes beginnen. Eine hohe Rückenlehne gibt weniger Beweglichkeit, ist aber bei Patienten mit geringer Stabilität im Oberkörper sinnvoll. Die Rückenbespannung sollte, bei aktiver Nutzung des Rollstuhls, das Schulterblatt nie übersteigen.



Quelle Otto Bock

Unterschenkellänge (USL):

Die korrekte Höhe hat einen bedeutenden Einfluss auf die gleichmäßige Verteilung des Körpergewichtes auf den Sitz. Bei zu hohen Fußstützen lastet das Körpergewicht auf dem Gesäß. Bei zu niedrigen Fußstützen lastet zuviel Druck auf den Oberschenkeln. Der Blutfluss wird dadurch beeinträchtigt.



Quelle Otto Bock

Merke:

- **Ein Rollstuhl ist kein Produkt von der Stange.**
- **Mit seinen Möglichkeiten ist jeder Rollstuhl speziell auf seinen Benutzer einzustellen.**

Denken Sie an sich!!!

Durch individuelle Einstellungen ergeben sich weitere Möglichkeiten:

Sitzhöhe SH:

Durch verschiedene Einstellmöglichkeiten der Antriebsräder wird die Sitzhöhe bestimmt. Bei herabhängenden Armen sollte mit dem Mittelfinger die Mitte der Achse erreicht werden. Dadurch ist der Aktionsradius am Greifreif sehr hoch. Es ermöglicht somit ein gutes, aktives und ergonomisches Fahren. Die Sitzhöhe nimmt Einfluss auf die Kippeligkeit des Rollstuhles.

Sitzneigung mit Drehachse:

Durch die horizontale Verstellmöglichkeiten der Antriebsräder wird die Kippeligkeit bestimmt. Die Achse sollte sich möglichst nahe beim Körperschwerpunkt befinden. Man muss das Gefühl haben, auf der Achse zu sitzen. Ein so eingestellter Rollstuhl ist leicht anzukippen, zu drehen und zu lenken. Somit wird das Überwinden von Stufen, Treppen oder Bordsteinkanten ermöglicht. Die Technik dafür ist relativ einfach zu erlernen und sollte nach Möglichkeit beherrscht und trainiert werden. Durch einen zusätzlichen Kippschutz können Stürze vermieden werden.

Fußbrett:

Die Fußauflagen sind sowohl geteilt als auch durchgehend erhältlich. Die Füße stehen in gutem Kontakt auf dem Brett. Mittlerweile werden Fußbretter aus Kunststoff, Carbon oder Alu und auch als Bügel gefertigt.

Radsturz:

Die Antriebsräder kippen in Richtung nach innen. Ein leichter Sturz verbessert Stabilität und schont die Finger. Es entsteht ein geringerer Energieverbrauch beim Antrieben des Rollstuhles.

Gabeln der Lenkräder- (Kastorbuchse) „ Geradeauslauf " :

Die Lenkräder müssen beide auf dem Boden stehen. Die Achse steht senkrecht zum Boden und kann mit einer Wasserwaage überprüft werden.

Feststellbremse:

Die Bremse sollte möglichst stramm sitzen, der Benutzer muss sie aber noch selbst bedienen können. Bei reduzierter Armkraft können Bremshebelverlängerungen angebracht werden. Diese ermöglichen ein leichteres Schließen der Bremsen. Bei einer Luftbereifung sollte der Luftdruck wöchentlich überprüft werden.

Merke:

- **Ein richtig eingestellter Rollstuhl ermöglicht dem Benutzer Selbständigkeit und Mobilität.**

Vergleichen Sie den gelieferten Rollstuhl mit dem beantragten bzw. bestelltem.

- Sind Grundmaße wie SB, ST, RH, USL eingehalten?
- Ist Zubehör wie Kippschutz oder Stockhalter montiert?
- Ist ein Sitzkissen dabei?
- Sind Einstellungen wie Sitzhöhe, Sitzneigung oder Radsturz vorgenommen?
- Machen Sie eine Probefahrt**.**

Dies erfordert Zeit (mind. 20 Minuten).

Bevor Sie sich einen Rollstuhl liefern lassen, hier noch ein paar Tipps:

1. Im Vorfeld Informationen über Rollstühle einholen
2. Rollstühle testen. Möglich ist dies in Rehabilitationskliniken, auf Messen, bei Kontaktgruppen, in Sanitätshäuser oder direkt bei erfahrenen Rollstuhlfahrern.
3. Rezept oder Verordnung über Rehabilitationsklinik, Hausarzt oder Neurologen. Wichtig ist hierbei die genaue Klassifizierung des Rollstuhles mit Zubehör zu benennen. Z. B. Adaptivrollstuhl nach Maß mit Kippschutz, Stockhalter, Sitzkissen nach Maß etc.
4. Versuchen Sie an einem Rollstuhl- und Mobilitätstrainings teilzunehmen. Schwerpunkte können hier sein: Grundlagen der Rollstuhlversorgung,

Vermittlung von Kenntnissen über verschiedene Modelle, Kennenlernen von Roll- und Fahreigenschaften, Ergonomie des Sitzens, Erlernen von Fahrtechniken im alltags- oder arbeitsrelevanten Umfeld bzw. Steigerung der Geschicklichkeit mit Verbesserung der Ausdauerleistung.

Florian Schlegel
Reha- Fachberater BUFA QVH
Fachübungsleiter Rehabilitationssport kompakt Neurologie
Leitung Rollstuhlabteilung

Neurologisches Reha-Zentrum Quellenhof Bad Wildbad
Kuranlagenallee 2
75323 Bad Wildbad

Tel.: +49 7081 173 327
Fax: +49 7081 179 286

florian.schlegel@sana.de