



Hamburg, im September 2016

## Bericht über Rollstuhl-Kursus in Hamburg

Im September habe ich einen Rollstuhl-Mobilitätskursus besucht, Samstag und Sonntag von je 10 bis 16 Uhr, also sehr intensiv. Und das kam so:

Seit einem Jahr besitze ich einen nagelneuen Aktiv-Rollstuhl, aber der steht meistens in der Garage oder im Haus verstaut, weil ich ja am Rolator oder den Wanderstöcken gehe, allerdings werden die möglichen Strecken immer kürzer ... kennt Ihr ja, oder?

Wenn ich also mit dem neuen Rollstuhl allein unterwegs war, fühlte ich mich im Gelände nicht sicher und kam weder mit Steigungen noch mit Schwellen und Kantsteinen gut klar. Das wollte ich ändern und ging auf die Suche nach einem Rolli-Kursus, den ich dann über das Internet und telefonische Recherche auch fand:

Der Veranstalter ist ein selbstständiger Sportwissenschaftler und Übungsleiter B Rehasport, der durch seine Erfahrung mit Rollstuhlpatienten im Krankenhaus nun auch für externe Rolli-Fahrer ein Training anbieten wollte. Er hatte einen Kollegen dabei, der ihn gut unterstützt hat. Wir trafen uns also mit 6 Teilnehmern in einer Sporthalle in Hamburg-Wilhelmsburg und der Trainer hatte natürlich auch seinen Rollstuhl mitgebracht, um uns nicht nur die Techniken, Tipps und Tricks zu erklären, sondern auch selber vorzuführen. Wichtiger Aspekt war dabei die kräfte-sparende Fahrtechnik und die Sicherheit, also Unfall-Vermeidung.

In den ersten drei Stunden trainierten wir grundlegende Techniken wie Greifen, Oberkörper- und Armeinsatz, beschleunigen, bremsen, drehen, Kurven fahren, rückwärts fahren und bremsen. Danach trainierten wir kleine Stufen zu bewältigen, indem wir auf eine ca. 8 cm dicke Sportmatte „hüpfen“ sollten und schließlich das Ankippen, also Balancieren auf den Antriebsrädern – dabei sicherte der Therapeut natürlich den Übenden hinten an den Griffen ab.

Danach ging es nach draußen ins Gelände, wo wir das Gelernte jeweils auf verschiedenen Untergründen erprobten. Und am nächsten Tag erweiterten wir das Repertoire durch Kantstein hoch und runter fahren, Rampen nutzen, abschüssiges Gelände hoch- und hinunter fahren. Zum Schluss übten wir noch am Bahnhof das Rolltreppe-Fahren, hinunter und hinauf, jeweils fuhr der Trainer zur Sicherung hinter uns mit. Das war eine großartige Erfahrung, obgleich ich persönlich das Rolltreppen-Fahren NICHT alleine machen werde. Aber ich habe es immerhin gewagt und viermal gemacht, wie Ihr auf nachstehend verlinkten Fotos sehen könnt.

<http://www.mobil-im-rolli.de/>

<http://www.mobil-im-rolli.de/mobilit%C3%A4tskurs.html>

Auf seiner Internetseite hat Henning Hahn auch ein Video eingestellt, in welchem er sehr schön das Steigung-Fahren erklärt und selber zeigt.

Vielleicht ist mein Bericht für den einen oder anderen von Euch von Interesse, auch seine Fahrtechniken zu verbessern.

Kirsten Kuhk