

# DENK AN MICH. DEIN RÜCKEN: FIT IM ROLLI

*Wer häufig im Sitzen arbeitet, der weiß: Langes Sitzen verursacht schnell Rückenbeschwerden. Für Rollstuhlnutzer ist diese Haltung alltäglich. Bestimmte Muskelgruppen werden einseitig belastet, andere unzureichend gefordert. Für den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl ist gerade die Kraft und Beweglichkeit der Oberkörpermuskulatur wichtig.*



## DER PREDIGER

### Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Von 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 fangen die Hände an aufzudrehen, so dass die Handflächen nach oben zeigen, der Zug der Arme geht soweit 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 aufgedreht und der Zug geht nach hinten und unten.

**S**port erhält nicht nur die körperliche Mobilität, sondern fördert ganz nebenbei auch den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl“, sagt Nicole Seifert, Expertin der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und selbst Rollstuhlnutzerin. Schon regelmäßig ausgeführte, einfache Übungen verbessern die Mobilität und Kraft der entscheidenden Arm- und Rumpfmuskulatur. Diese ist täglich gefordert:

beim Antreiben des Rollstuhls aber auch für Stützgriffe, um das Gesäß zu entlasten oder Transfers durchzuführen.

Durch eine gesteigerte Beweglichkeit und Fitness können Grenzen erweitert und neue Ziele erreicht werden.

Die individuelle Belastbarkeit sollte jedoch nicht überschätzt werden – realistische Erwartungen und regelmäßiges Training sind besonders wichtig für ein Erfolgserlebnis.



## 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 rechts ablegen, das Ohr Richtung Schulterkopf, nicht die Gegenbewegung Schulter zum Ohr ausführen.

Wenn es nicht weiter geht – stell dir vor, der Kopf wird sanft angestoßen und über die Mitte langsam nach links abgelegt. Kopf wieder in die Mittelposition und die Arme locker ausschütteln.

Fotos: Peter Richarz

### HINTERGRUND „DENK AN MICH. DEIN RÜCKEN“

In der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern. Weitere Informationen unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

Das Übungsprogramm haben erfahrene Mitarbeiter des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes zusammengestellt. Auszüge des Programms sind als Poster erhältlich. Das komplette Übungsprogramm ist auf einer DVD zusammengestellt. (Bestellung über [info@rollstuhlsport.de](mailto:info@rollstuhlsport.de)) Die Übungen eignen sich für Paraplegiker und moderater ausgeführt auch für den Tetraplegiker. Den Anfängern wird empfohlen, die Übungen auch mit ihren Therapeuten gemeinsam zu erlernen.