

# RehaTreff

3 2023

rehatreff.de

hw  
studio  
weber

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN MIT MOBILITÄTSBESCHRÄNKUNG

Kinder Kind  
sein lassen

Wer Inklusion  
will, findet  
einen Weg

Schwanger-  
schaft:  
Zwischen  
Natürlichkeit  
und einem  
radikalen  
Schnitt



Transfere

Tipps  
&  
Tricks

# Die Kunst des Überbrückens

Als Frischverletzter hat man in der Klinik ein volles Programm, um alles zu lernen, was ein Rollstuhlfahrer eben in Zukunft so brauchen wird. Themen wie Ernährung, Sexualität, Dekubitusprophylaxe, Umbauten aber auch Transfere dürfen dabei nicht fehlen. Moritz Brückner hat die wichtigsten Transfere und seine dazugehörigen Tipps und Tricks zusammengefasst.

**N**eben den theoretischen Themen hat man gerade in den Therapien die Möglichkeit, seine Muskulatur zu stärken und Techniken kennenzulernen beziehungsweise zu verfeinern. Und das alles, um am Ende die größtmögliche Selbstständigkeit zu erreichen, die nun eben mit sich und der Behinderung möglich ist. Der meiner Meinung nach wichtigste Punkt auf diesem Weg ist ganz klar die Kunst des Transferierens. Wer ohne groß nachzudenken seinen sicheren Rollstuhl gegen eine andere Sitz-/Liegemöglichkeit austauschen – und nach einem Sturz sich aus egal welcher Position wieder in seinen Stuhl hebeln – kann, den wird auch zukünftig nichts mehr so schnell vom Hocker hauen.

Meines Erachtens gibt es beim Transferieren drei Arten, die leicht voneinander

zu unterscheiden sind. Der erste ist somit auch gleich der wichtigste, weil man ihn jeden Tag mehrfach benutzt:

## Der Stuhl-Bett-Transfer

Hier geht es gar nicht um den exakt genauen Punkt, auf dem man später landen wird. Hauptsache rüber – egal mit wie viel Schwung und Kraft. Dazu gibt es vier ganz simple Schritte:

### 1. Schritt: Fußposition

Die Füße sollte man vor dem Transfer genau positionieren. Dazu setze ich den Fuß vom Fußbrett herunter in die Richtung, in die am Ende transferiert werden soll. Manchmal ist es auch sinnvoll, den Fuß nur etwas nach vorne oder am Beispiel eines Badewannenliftertransfers, schon in die Wanne zu stellen. Es geht vor

allem darum, dass die Füße beim Umsetzen nicht zu einer Art Anker werden und dir inmitten des Transfers den ganzen Schwung nehmen. Außerdem sollte man besonders dann ein Auge darauf haben, wenn die Osteoporose weiter fortgeschritten ist und es nicht mehr viel Kraft benötigt, einen verkanteten Fuß vielleicht sogar zu brechen.

### 2. Schritt: Die richtige Sitzposition

Dieser Schritt verlangt Mut und somit Übung und Routine. Man setzt beide Hände links und rechts neben das Sitzkissen und schwingt langsam mit kleinen Schüben sein Becken an die Sitzkante. Das ist wichtig, um so an seinem Rad und dem Kleiderschutz vorbeizukommen. Andernfalls geht der ganze Schwung verloren, weil das Becken am Kleiderschutz hängenbleibt. Die Sitzposition ganz vorne ist



wackelig und unsicher. Man sollte hier auch unbedingt auf Spastiken achten. Wenn man schon merkt, dass sich Rückenmuskeln oder die Beinmuskulatur anspannen – einfach kurz warten.

### 3. Schritt: Der Schulterbogen

Jetzt kommt der Schulterbogen. Sie ist eine Art Brücke, die den Ort, zu dem umgesetzt werden soll, mit dem aktuellen Sitzpunkt verbindet. Beide Arme müssen stabil und vor allem kräftig sein. Die Bewegung ähnelt später dem eines Pendels, das gerade noch auf der einen Seite ruht. Der Schulterbogen bewegt sich dabei nicht viel. Was sich bewegt, ist der Unterkörper, der von einer Seite der Brücke auf die andere „geschmissen“ wird. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, in der Therapie und auch zu Hause den Schultergürtel und die Arme zu trainieren. Die Muskulatur muss stark genug sein, um das eigene Körpergewicht zu tragen. Man sollte daher auch ein Auge auf sein Gewicht haben, dann ist es definitiv leichter.

### 4. Schritt: Der Schwung

Es ist alles vorbereitet: Die Füße stehen richtig und können sich nicht verkeilen; der Po ruht wackelig an der Kissenkante – nur gestärkt durch den Schulterbogen, der beide Orte verbindet. Zu guter Letzt braucht es noch die exakte Portion an

Schwung, mit dem der Hintern rüber geworfen werden muss, um sicher auf dem Bett zu landen. Aber woher weiß man jetzt, wie viel Schwung man braucht? Reine Übungssache. Je öfter man transferiert, desto besser kann man das Gewicht seines Unterkörpers und auch den nötigen Schwung einschätzen.

## Der Stuhl–Stuhl–Transfer

Er hat den gleichen Ablauf wie der eben beschriebene, nur muss man sehr präzise auf eine kleinere, begrenzte Fläche transferieren. Hier spielt einem der Kopf und die Angst ein paar Streiche. Sie verunsichern so sehr, dass man entweder zu wenig oder zu viel Schwung verwendet. Hier ein paar Tipps:

### 1. Diagonaler Aufbau

Man kann sich den Transfer erheblich erleichtern, indem beide Stühle so nah diagonal zusammengestellt werden, dass sich die beiden Rahmen und die Greifreifen fast berühren. Dadurch bekommt man den kürzesten Weg für den Transfer. Für einen Transfer stelle ich mir den Stuhl immer möglichst geschickt an eine Kante oder Wand, so dass dieser nicht verrutschen kann.

### 2. Handtuch zum Abfedern

Den Stuhl-Stuhl-Transfer habe ich zu Beginn meist für meinen Klostuhl verwendet, wenn ich duschen oder abführen wollte. Dabei hatte ich keine Klamotten an, was bei einem falschen oder misslungenen Transfer viel schneller Verletzungen mit sich bringen kann. Um dem aus dem Weg zu gehen, hatte ich als Lendenschurz ein halbiertes Handtuch. Wenn man das jetzt sinnvoll über das Profil legt, kann man sich hierdurch im Falle eines Sturzes eine schmerzhaftige Bremsspur sparen.

### 3. Schuhwerk

Ich trage für fast all meine Transfere gerne Schuhe, weil ich dadurch zum einen die Füße/Zehen schütze und zum anderen einen festen Grip am Boden habe. So rutschen meine Füße weniger weg und ich kann mich mehr auf den Hintern konzentrieren.

### 4. Richtige Hosenwahl

Falls ein Transfer mal schwerer als gedacht erscheint, kann es auch daran liegen, dass man eine Hose mit einem sehr rutschigen oder überhaupt nicht rutschigen Stoff anhat. Das sollte man im Hinterkopf haben und, wenn man Probleme hat, dieses Kleidungsstück gegebenenfalls austauschen.



**5. Hilfe annehmen**

Egal um welches Thema es in meinen Artikeln geht – das hier kommt immer! Gerade, weil sich viele Menschen, glaube ich zu fein dafür sind. Vor allem dann, wenn es um Angst geht, die nur in den Köpfen sitzt, reicht manchmal schon eine helfende Person komplett aus. Diese steht nur vor einem und fängt einen auf, falls man zu weit nach vorne schwingt. So sammelt man Erfahrungen und bestenfalls keine Verletzungen.

**6. Zeit lassen und analysieren**

Bis diese drei Transfere sitzen, hat das bei mir teilweise mehrere Monate samt hartem Training gebraucht. Und natürlich können die nicht gleich auf Anhieb funktionieren. Aber wehe man hört nach dem ersten Versuch auf! Gerade weil man gleich drei Schrauben hat, an denen man drehen könnte:

**a. Muskulatur:**

Es kann sehr gut sein, dass die Muskeln noch nicht so stark sind, woran man aber arbeiten könnte. Je öfter man übt, desto mehr können Arme und Schultern stemmen.

**b. Technik:**

Jeder Körper, jeder Transfer und jeder Stuhl ist anders. Somit muss man auch selbstständig überlegen, wie man die Technik bei diesem oder jenem Transfer zu seinen Gunsten abändern könnte. Da geht es teilweise schon darum, wo man greift, wie man seine Hände abstützt und was der restliche Körper macht. Man sollte da etwas experimentieren und nicht blind auf jemanden hören, der seine Technik in einen Artikel packt.

**c. Hilfsmittel:**

Wenn alles nichts hilft, kann man sich dennoch Abhilfe durch Hilfsmittel schaffen. Sei es durch ein Rutschbrett oder ein Knieband. Wichtig ist, dass man speziell nur dann auf Hilfsmittel zurückgreift, wenn es absolut keine andere Möglichkeit mehr gibt!

Man sollte nicht in Bequemlichkeit verfallen und diese Hilfsmittel immer nutzen. Gerade, weil sie manchmal auch hinderlich sein können. Bei einem Höhentransfer ins Auto bin ich immer wieder über das Rutschbrett zurück in den Stuhl gerutscht und habe den Transfer nicht geschafft. Ohne ist es absolut kein Problem für mich.

Der letzte Transfer ist der schwerste und der, für den ich am längst gebraucht habe, bis ich ihn konnte:

**Der Stuhl–Boden–Transfer**

Der Ablauf für diesen Transfer ist auch nicht groß anders – nur in allem etwas extremer. Zu Beginn bindet man beide Knie mit einem elastischen Klettband zusammen, rutscht ganz nach vorne an seine Rollstuhlkante, stellt beide Füße vom Fußbrett auf die Seite mit dem stärkeren Arm und lässt den Oberkörper mit der Hand am Bein langsam auf die Oberschenkel gleiten. Dort angekommen rutscht man langsam wieder nach vorne in Richtung des Ecks, in das man eben schon die Füße abgestellt hat. Mit einer Hand auf dem Kissen und der anderen hinter sich auf dem Boden baut man nun diesen vorhin angesprochenen Schulterbogen, um gleich das Gewicht abzufedern. Jetzt braucht es nur diese Portion Mut und einen kleinen Schups und schon müssen die Arme das Gewicht des Körpers kompensieren. Vor

allem sollte jetzt aufgepasst werden, dass man nicht mit der Hose an der geschlossenen Bremse hängen bleibt. Das kann zu ungünstigen Situationen führen.

**Am Ende hilft es alles nichts:**

Man muss diese Transfere mit seinem Therapeuten üben und jede Menge Fehler machen, bis man sie alle beherrscht. Denn so kann man sich ebenfalls zu seinen Freunden auf die Picknickdecke setzen, der Partnerin auf dem Sofa Gesellschaft leisten oder den Kindern im Bett die Gutenachtgeschichte vorlesen. Alles ganz normal – gerade, weil der Rollstuhl nur ein Hilfsmittel ist und wir nicht daran gefesselt sind!

*Zu all diesen Transferen hat Moritz auf der Rollstuhlfahrerplattform [www.Guidzter.com](http://www.Guidzter.com) Erklärvideos gedreht, in denen er in rund zehn Minuten alle Transfere noch anschaulicher zeigt und erklärt.*

QR-Code: Stuhl – Bett, Lift, Auto

QR-Code: Stuhl – Stuhl

QR-Code: Boden – Stuhl

**ALTEC**  
 Rudolf-Diesel-Str. 7 - D-78224 Singen  
 Tel.: 07731/8711-0 - Fax: 8711-11  
 Internet: [www.altec.de](http://www.altec.de)  
 E-Mail: [info@altec.de](mailto:info@altec.de)

**Auffahrhilfen**

# Randgruppe

Als Rollstuhlnutzer am öffentlichen Leben teilhaben zu können, sollte heutzutage selbstverständlich möglich sein. Das ist gesellschaftlicher Konsens. In der Praxis gerät das indes schon mal zur veritablen Herausforderung. Ein Beispiel, das mich regelmäßig mit der Nase auf die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit stößt, ist der Besuch von Operaufführungen und Theaterdarbietungen, Konzerten und Musicals, Filmvorführungen und Vorträgen, kurz – alles, was mich in Häuser mit großen Sälen, langen Sitzreihen, Emporen, Balkonen und Tribünen führt. Spontan möchte man meinen, dass es in solchen Situationen ja von Vorteil sein könnte, den eigenen Sitzplatz schon mitzubringen. Wäre es auch, wenn man einen adäquaten Stellplatz vorfände. Aber tatsächlich ist das nur selten der Fall. In aller Regel bilden Rollstuhlnutzer bei solchen Anlässen eine Randgruppe im Sinne des Wortes. Sie werden üblicherweise irgendwo an den Enden von Sitzreihen platziert. Das bringt mit sich, dass allfällige Begleitpersonen dieses Schicksal teilen, denn gemeinsamer Kulturgenuss ist natürlich nur möglich, wenn sie den Außenplatz in der Sitzreihe einnehmen.

Weil die Betreiber von Stätten öffentlicher Zerstreung wissen, dass die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung schlecht fürs Image ist, hängen sie die Sache ungern an die große Glocke und beweisen Kreativität bei der Handhabung des Problems. Das große und renommierte Stuttgarter Opernhaus zum Beispiel hält mit Verweis auf seine baulichen Gegebenheiten ganze zwei barrierefrei zugängliche Stellplätze vor, was ungefähr 0,14 Prozent des gesamten Sitzplatzangebotes ausmacht. Selbstverständlich befinden sich diese Plätze am äußersten Rand des Saales. Immerhin Reihe 10, Parkett. Ein großes Stuttgarter Kino wirbt stolz damit, dass seine sämtlichen



sechs Säle barrierefrei zugänglich seien. In der Praxis sieht das so aus, dass fünf der sechs Säle über Rollstuhlstellplätze in Reihe Eins verfügen. Lediglich ein Saal bietet zumutbare Stellplätze, weil dort der Balkon angefahren werden kann. Beim Besuch eines Musicals mit eigens dafür errichteter Halle wurde ich unlängst vor Beginn der Aufführung bei frostigen Temperaturen ins Freie gebeten, auf verschlungenen Wegen über das Außengelände geführt und schließlich über einen Seiteneingang wieder eingespeist um – richtig – meinen Stellplatz ganz am Rande des Geschehens vorzufinden. Hier und da gibt es Mittelgänge in der Bestuhlung. Da bin ich schon Kontrolleuren mit Zollstock begegnet, die akribisch nachmaßen, ob ich denn nicht den

Fluchtweg unzulässig verschmälere.

Manchmal, selten, stoße ich auf vorteilhafte Lösungsansätze. Etwa, wenn bei einem Open Air Konzert ohne Bestuhlung ein eigens installiertes Podium in der Menschenmenge mir und anderen Konzertbesuchern auf Rädern Überblick verschafft. Es gibt auch Häuser mit großzügigen Stellflächen auf Balkonen und Emporen, die per Aufzug zugänglich sind. Aber in der Mehrzahl der Fälle sind Kulturkonsumenten im Rollstuhl zum Zuschauen vom Rande aus verurteilt. Das müsste nicht sein, wenn die Belange mobilitätseingeschränkter Menschen schon bei der Planung von Kulturstätten und ihrer Bestuhlungskonzepte berücksichtigt würden. Wer Rollstuhlnutzerinnen und –nutzer einfach irgendwie irgendwo unterbringt und dann sein Haus auf Websites als barrierefrei auslobt, spielt mit falschen Karten. Es geht um Teilnahme auf Augenhöhe. Kompromisse, Notbehelfe und Improvisation bestimmen Rollstuhlnutzers Alltag schon genug. Also bitte nicht auch noch da, wo's wirklich nicht nötig wäre.

## Werner Pohl

*ist Fachjournalist und seit einem Sportunfall vor 17 Jahren querschnittgelähmt. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Themen Leben und Reisen mit Mobilitätseinschränkung. Sein Motto: Das Glück ist kein Reiseziel, es ist eine Art zu reisen.*