

((Rubrik Plan B))

Drei Wochen am Stück „Neurointensiv“

"Das kann doch noch nicht alles sein?" Mein Schlaganfall lag nur eineinhalb Jahre zurück, die anschließende halbjährliche Reha war abgeschlossen. Einmal die Woche gehe ich nun zur Physio- und Ergotherapie. Ich bekam aber langsam den Eindruck, meine Genesung dümpelt so dahin. Bis ich von den Neurointensivwochen gehört habe.

Über meine Mitgliedschaft im BDH habe ich von der Möglichkeit erfahren, in Gengenbach, einer wunderschönen Stadt im Schwarzwald, Urlaub mit Therapie kombinieren. Für mich ein bestechender Gedanke.

Intensiv, aber keine Rehabilitation

Dreieinhalb Stunden Therapie an jeden Wochentag drei Wochen lang. Nachmittags und am Wochenende ist dann frei. Der Clou der Neurointensivwochen, normale Verordnungen von Fachärzten reichen dafür aus. Damit entfällt die lästige Reha-Diskussion mit den Krankenkassen. Letztlich war es nicht ganz so einfach wie es klingt, die notwendigen Verordnungen zu beschaffen. Der BDH vor Ort hat mich jedoch dabei toll unterstützt.

Der BDH hat in Gengenbach im Haus der Gesundheit eineinhalb Etagen angemietet. Alles nagelneu und hochmodern. Die Geräteausstattung absolut auf dem neuesten Stand der Technik. Weiter muss ich sagen, ich wurde noch nie so eine ausführliche Anamnese unterzogen. Weder in der Reha-Klinik noch bei meiner Neurologin. Jedes Detail wurde erfragt, ich wurde mehrfach bei Bewegungsabläufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten gefilmt. Ausführlich wurde ich zu meinen Zielen befragt.

Ziele muss der Mensch haben

Mit Miriam und Natalie (beide Physiotherapie) und **Sandra (Ergotherapie)** habe ich konsequent während der drei Wochen gearbeitet. Höhepunkt war das Fahrradfahren am vorletzten Tag auf dem Hof. Sandra hatte extra das Fahrrad ihrer Mutter ausgeliehen und herbeigeschafft. Was soll ich sagen, es geht wieder. An diesem Beispiel kann man den freundlichen Umgang der Therapeuten mit den Patienten aber auch untereinander erkennen.

Die Physiotherapie hat sich vor allem mit meinem zweiten Wunsch, dem Joggen beschäftigt. Was war vorher das Problem bei mir? Ich habe durch den Schlaganfall eine Fußheberschwäche im rechten Fuß. Da hilft mir aber mein Fußhebersystem am Unterschenkel. Trotzdem waren bisher schnellere Bewegungsabläufe für mich nicht möglich. Die Eingangsanalyse brachte es ans Licht. Meine Muskulatur war und ist immer noch zu schwach. Wir haben daher viel an meiner Standfestigkeit gearbeitet. Das hieß, Training in der Einzeltherapie und im anschließenden Gangzirkel bis fast permanent an meiner persönlichen Belastungsgrenze.

Endlich mal wieder Muskelkater

Kennt ihr Muskelkater, wenn der Körper überall weh tut und fast nichts mehr geht? Ich jetzt wieder. Eineinhalb Jahre hatte ich keinen mehr, jetzt konnte ich ihn wieder spüren. Nach der Therapie habe ich mich erst einmal eine Stunde erholt. Dann ging es am Nachmittag mit der Familie auf Erkundung in den schönen Schwarzwald: Triberger Wasserfälle, SchauinsLandbahn Freiburg oder eine Fahrt in der historischen Sauschwänzlebahn.

Neurointensiv: mein Fazit

Das Allerwichtigste: Ich kann wieder Fahrradfahren. Das vergrößert meinen Handlungsradius enorm. Zu Hause habe ich nach dem Schlaganfall ein Laufband angeschafft. Vor meinem "Urlaub" konnte ich auf dem Laufband 20 Minuten mit 3,6 km/h laufen. Nach den Intensivwochen sind es sage und schreibe 4,7 km/h. Das ist noch kein Joggen, aber schon gute Nordic-Walking-Geschwindigkeit. Für mich ist dieser Leistungszuwachs kein Wunder. Ist doch eine intensive Therapie über drei Wochen mit meiner Intensität von zwei Einheiten je Woche zu Hause in keiner Weise zu vergleichen. Zudem haben die Therapeutinnen hier täglich mit Schlaganfallbetroffenen zu tun und verstehen als Expertinnen deutlich mehr von den Fallstricken und Behandlungsmöglichkeiten meiner Krankheit.

Nächstes Jahr freue ich mich auf ein Wiedersehen.

Übungen und Therapiefortschritte hat Olaf Schlenkert in seinem Blog festgehalten, zu sehen unter www.weitermitplanb.org

Ziel: Joggen

„Wer laufen will, muss laufen.“ Miriam, Physiotherapeutin

Ich erinnere mich, dass Olaf Schlenkert hervorragend motiviert und bereit war, das Training in seiner reinen Form anzunehmen mit hohen Wiederholungszahlen und viel Energie-Einsatz sich „reinzuhängen“, um vor allem diejenigen Muskeln wachzubekommen, die man vernachlässigt hat (non used) und um seine schwächere Körperseite wieder voll in den Alltag zu integrieren. Mit dem Training haben wir Grundlagenausdauer als Voraussetzung für längere Gehstecken erarbeitet und haben vor allem an der Schnelligkeit, Schrittgröße und Frequenz des Gangbildes gearbeitet.

Der Patient ist täglich konsequent eine Strecke zwischen einem und zwei Kilometern gegangen, zuletzt schaffte er zwei Kilometer in knapp 30 Minuten, auch die Lauf-Geschwindigkeit steigerte sich von zwei auf teilweise fünf Kilometer pro Stunde. Natürlich haben wir auch an der Beinkraft gearbeitet und mindestens drei Mal pro die Woche einen Reiz für den Muskelaufbau vor allem auf der rechten Seite gesetzt.

Das intensive Standbeintraining und die Kräftigung der gesamten Extensorenkette in die Aufrichtung hat sich bezahlt gemacht. Sogar erste Erfolge mit Hüpfen und Rennen haben sich angebahnt.

Ziel „Fahrradfahren“

Um seine Ziele zu erreichen, war nichts zu viel. Sandra, Ergotherapeutin

Hauptziel unseres intensiven Trainings was die Steigerung des Gleichgewichts, um wieder Fahrradfahren zu können. Das Training dafür fand aufbauend auf diversen instabilen Untergründen sowie auf dem Posturomed (neuroorthopädisches Therapiegerät) statt. Zusätzliche Übungen für die obere Extremitäten steigerten den Trainingseffekt. Der Fokus von den unteren Extremitäten wurde

auf mehrere Dinge gleichzeitig gelenkt. Innerhalb der drei Wochen war Olaf Schlenkert nichts zu viel. Er war für sämtliche Vorschläge offen. Gegen Ende der letzten Woche probierte er im therapeutischen Setting das Fahrradfahren erfolgreich aus. Das Erreichen seines Ziels innerhalb der Therapie (Fahrrad fahren) war sowohl ein Highlight für den Patienten, als auch für die Therapeutin. Ich bin überzeugt, er macht zu Hause weiter, behält sich seinen Ehrgeiz (sowohl im therapeutischen Setting, als auch eigenständig), um an seinen Zielen weiterzuarbeiten, wie er es bisher getan hat.