



Workout bei Zerebralparese:

„Die beste Physiotherapie-Sitzung, die ich je hatte – ich liebe es.“

Nadia führt ein Leben mit athetoider Zerebralparese. Daher hat sie kontinuierlich mit Spastiken sowie unwillkürlichen Bewegungen zu kämpfen. Um sich fortbewegen zu können, ist sie auf einen Elektrorollstuhl angewiesen. Aufgrund ihrer Hörbehinderung kommuniziert sie über eine Kommunikationshilfe und verwendet Gebärdensprache. Nadia erhält bei all ihren täglichen Aktivitäten Unterstützung durch ein engagiertes Team.

Die Physiotherapeutin Penny Townsend arbeitet bereits seit 8 Jahren mit Nadia und erlebt, wie Nadia an den Herausforderungen wächst und gleichzeitig ihr Leben in vollen Zügen lebt.

In den gemeinsamen Physiotherapiesitzungen konzentrieren sich die beiden auf das Erhalten des Bewegungsumfanges, ein Verbessern der Muskelkraft sowie das Verfeinern der Haltungssymmetrie, ein Erhöhen des Gleichgewichts beim Sitzen und das Bewahren der Fähigkeit zum Stehtransfer, damit Hebetransfers in Zukunft erst überhaupt nicht notwendig werden.

Nadia benutzt regelmäßig einen Rollator, allerdings vermisst sie bei der Verwendung das Gefühl, ein gutes Herz-Kreislauf-Training zu bekommen. Ihre Entdeckerfreude und ihre Bereitschaft, sich ihren körperlichen Herausforderungen zu stellen, sind bemerkenswert. Und so bekundete sie auch kürzlich in einer physiotherapeu-

tischen Sitzung ihr Interesse daran, in ein Fitnessstudio zu gehen.

Da Standard-Fitnessgeräte für Nadia zu herausfordernd und körperlich belastend wären, wurde gemeinsam beschlossen, stattdessen bei „Simply Moving“ das Goldmann Trainer Modul auszuprobieren, um Nadia dabei zu helfen, ihre selbstgesteckten Ziele zu erreichen.

Am 18. August konnte Nadia schließlich das Trainer Modul in Aktion erleben. Dabei wurde sie zusätzlich unterstützt durch eine Goldmann Active Vest. Die Active Vest gab Oberkörper und Becken den notwendigen Halt und ermöglichte es Nadia, eine symmetrische Sitzhaltung auf der Bettkante einzunehmen - eine normalerweise für sie körperlich besonders anstrengende Position während der Physiotherapiesitzungen.

Mit Hilfe des Trainer Moduls war Nadia in der Lage, verschiedene Übungen im Sitzen und Stehen durchführen, und so ihre Rumpf- und Beinmuskulatur mit nur minimaler Unterstützung der Therapeutin zu stärken.

Üblicherweise stützt Penny Nadia bei den Physiotherapiesitzungen umfassend, um ihr beim Gehen und Stehen zu helfen – das bedeutet, dass Penny üblicherweise auch den Großteil von Nadias Körpergewichts trägt. Mit dem Trainer Modul war dieser belastende körperliche Einsatz nicht mehr notwendig; es genügte die führende



und korrigierende Unterstützung der Therapeutin mit den Fingerspitzen.

Gleichzeitig konnte Nadia sich so viel freier im Raum bewegen und selbst entscheiden, wohin und wie lange sie gehen wollte.

Nadia war durch das Training zwar etwas außer Atem und leicht verschwitzt, aber diese Erfahrung war auch äußerst effektiv: Therapeutisch gesehen ist dieses Training von großem Nutzen, da es ihre inneren Systeme unterstützt, ihre Herz-Kreislauf-Leistung steigert, Atemkontrolle und Verdauung verbessert, ihre Muskeln stärkt und die Beweglichkeit ihrer Gelenke fördert.

Nadia selbst empfand das Training als angenehm, und bezeichnete es als die beste Physiotherapiesitzung, die sie je hatte. Sie hatte am Ende der Sitzung ihre gewünschten Fitnessziele erreicht, und aus Sicht der Therapeutin gab es keinerlei körperliche Über- oder Fehlbelastung.

Nach der Sitzung saß Nadia in ihrem Rollstuhl mit einer erkennbar symmetrischeren Haltung, und ihre athetoiden Bewegungen reduzierten sich.

Am nächsten Tag meldete sie sich nochmals und teilte mit, dass sie zusätzlich einen sehr entspannten Nachtschlaf erlebt hatte.

Das Trainer Modul beweist sich damit als eine optimale Lösung für alle Beteiligten.

Athetoide Zerebralparese ist eine Form der Zerebralparese, die durch unkontrollierbare, sich windende Bewegungen (Athetose) gekennzeichnet ist. Sie entsteht durch eine Schädigung der Basalganglien des Gehirns, und beeinträchtigt die Muskelkontrolle und die Körperhaltung. Feinmotorik, Gleichgewicht und Sprache können eine Herausforderung sein. Therapien und der Einsatz von Hilfsmitteln können die Bewegung und die alltäglichen Funktionsabläufe verbessern.



Time to care

V. Guldmann A/S
Tel. +45 8741 3100
info@guldmann.com
www.guldmann.com

Guldmann GmbH
Tel. +49 611 974 530
info@guldmann.de
www.guldmann.de