

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 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.



Olaf Schlenkert

Olaf Schlenkert (52 Jahre), verheiratet, 1 Kind, mitten im Leben – und dann kam der Schlaganfall. Es folgten schwere Zeiten und ein bis heute steiniger Weg zurück in den Alltag.



Ziel: Joggen

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.

» Wer laufen will, muss laufen. «

Miriam, Physiotherapeutin

Der Patient ist täglich konsequent eine Strecke zwischen einem und zwei Kilometern gegangen, zuletzt schaffte er zwei Kilometer in knapp 30 Minuten, auch die Laufgeschwindigkeit 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

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 oberen Extremitäten steigerten den Trainingseffekt.

» Um seine Ziele zu erreichen, war nichts zu viel. «

Sandra, Ergotherapeutin

Das lenkte den Trainingsfokus von den unteren Extremitäten auf mehrere Dinge gleichzeitig. 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 (Fahrradfahren) 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.

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