

Informationen für Beinamputierte und ihre Angehörigen
Ausgabe 17

stolperstein

Jubiläum Zehn Jahre Stolperstein

Seite 4

Interview
Paralympics-Reiter
Steffen Zeibig

Seite 6

Wirksamkeit belegt
Stumpfstrumpf
RELAX Night Care

Seite 18

Liebe Leserin, Lieber Leser,

seit 1999 unterstützt das Magazin Stolperstein beinamputierte Menschen mit nützlichen Informationen rund um Prothetik, Vereine, Veranstaltungen und vieles mehr.

Zusammen mit dem orthopädietechnischen Fachhandel, Betroffenen, Angehörigen, Selbsthilfegruppen, Ärzten, Kliniken und vielen weiteren Helfern ist der Stolperstein in zehn Jahren zu einem umfassenden Netzwerk herangewachsen, das sich für die Interessen Beinamputierter stark macht.

Zum zehnjährigen Jubiläum bekommt das Magazin Stolperstein ein neues Gesicht: Mit moderner Gestaltung, übersichtlicher Zusammenstellung, frischen Bildern aber gewohnt relevanten Inhalten startet Stolperstein in das nächste Jahrzehnt.

Auch die Jubiläumsausgabe ist wieder voll gepackt mit interessanten Themen in den vier bekannten Stolperstein-Rubriken, wie zum Beispiel:

- Dialog: Interview mit Dressreiter Steffen Zeibig
- Tipps & Hilfen: Selbsthilfegruppe AMPU VITA e.V. in Hamburg
- Amputation: RELAX Night Care gegen Phantomschmerzen
- Highlights: Rückblick 4. Stolperstein Skiwochenende

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Stolperstein Team

P.S. Gefällt Ihnen unser Stolperstein im neuen Design?
Wir freuen uns über Ihre Meinung per Brief, Fax oder E-Mail!



Dialog

- 4 Zehn Jahre Stolperstein Interview mit Steffen Zeibig



Tipps & Hilfen

- 10 Sitzvolleyball
- 11 Ganganalysezentrum in Bayreuth
- 12 Interaktives Forum
- 13 Amputationshäufigkeit und Selbsthilfegruppen
Fachartikel von Prof. Dr. Wolfgang Hepp
- 14 Selbsthilfegruppen aus Hamburg, Saarbrücken und Bielefeld stellen sich vor



Amputation

- 16 Grundlagen der Prothetik: Amputationshöhen
- 18 RELAX Night Care gegen Phantomschmerzen
Anwenderbeobachtung
- 22 Lexikon: Buchstabe A



Highlights

- 23 Stolperstein Skiwochenende
- 26 Wermelskirchener Dialog
Ankündigung
Netzwerk Selbsthilfegruppe
- 27 Sanitätshaus Göttling ist
AMPU-NOWA Laufzentrum

Sonstiges

- 27 Impressum
- 29 Gewinnspiel Nordic Walking
- 30 Bestellfax Abonnement

Zehn Jahre Stolperstein

Mit 17 Ausgaben in zehn Jahren hat sich das Magazin in der Orthopädietechnik einen Namen gemacht: Der Stolperstein ist ein Informationsmedium, über das man im positiven Sinne „stolpern“ soll.

Manchmal muss man eben einen etwas anderen Blick auf die Dinge haben. Das dachte sich auch der medi Geschäftsbereich Prothetik vor zehn Jahren: Das Buch „You are not alone“ von John Sabowitch beschreibt Schicksale amputierter Menschen in den USA und war der gedankliche Auslöser für das Magazin Stolperstein.

Im November 1999 erschien die erste Ausgabe

Seitdem fördert Stolperstein den Austausch von Anwendern, Angehörigen, Orthopädietechnikern, Kliniken, Vereinen sowie Nichtbehinderten untereinander und bietet somit eine weitreichende Informationsplattform. Mit Stolperstein hat medi Prothetik ein stetig wachsendes Medium eingerichtet, das die Probleme von Menschen mit Beinamputationen erörtert und gleichzeitig Lösungen bietet. Voraus-

setzung für diesen Informationspool ist die intensive Zusammenarbeit mit der gesamten Branche und vor allem mit Betroffenen, die die besten Experten in eigener Sache sind – deshalb sind beinamputierte Menschen die zentralen Fachberater im Stolperstein.

Stolperstein gibt es auch im Internet

Seit der ersten Ausgabe hat sich viel getan: Insgesamt 17 Ausgaben sind erschienen, zahlreiche Stolperstein-Events haben stattgefunden und die Abonnentenzahlen steigen stetig. Inzwischen lesen bereits mehrere tausend Abonnenten das Magazin. Dazu gehören neben Amputierten und Angehörigen auch Vereine, Organisationen, Selbsthilfegruppen, Sanitätshäuser, Ärzte, Kostenträger, Kliniken oder Journalisten.

Offener Umgang mit dem Thema Beinamputation

Treu geblieben in den zehn Jahren ist der Stolperstein seiner Kernaussage: Offenheit mit dem Thema Beinamputation. Dazu gehören nach wie vor Informationen aller Art, z. B. stellen

sich Betroffene in Form von Anwenderinterviews vor, Organisationen wie Selbsthilfegruppen präsentieren sich, Ärzte erklären medizinische Hintergründe beispielsweise bei Phantomschmerzen. Stolperstein zeigt Produkte und Konzepte, Veranstaltungen sowie Hilfen und Helfer aller Art.

Diese Kombination aus bewährten Inhalten und aktuellen Denkanstößen möchte Stolperstein auch in Zukunft beibehalten – hoffentlich auch die nächsten zehn Jahre im Dienste von beinamputierten Menschen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht die Stolperstein Redaktion!



Weitere Informationen

Haben Sie Anregungen, Wünsche oder möchten Sie dem Stolperstein-Team etwas mitteilen? Schreiben, faxen oder mailen Sie an: medi Prothetik, Redaktion Stolperstein, Medicusstraße 1, 95448 Bayreuth, 0921-912-723 stolperstein@medi.de. Stolperstein freut sich über Ihre Rückmeldung!

Stolperstein – Meilensteine einer Erfolgsgeschichte



1999
Die erste Ausgabe des Magazins Stolperstein erscheint.



2006
Stolperstein bekommt ein neues Design erstmals mit Coverseite.



2002
Stolperstein bekommt erstmals ein neues Design.



2006
Das erste Stolperstein Skiwochenende findet statt.



2003
www.stolperstein.com geht online.



2007
In Zusammenarbeit mit Dr. Stefan Middeldorf von der Fachklinik Bad Staffelstein erscheint die Sonderausgabe Rehabilitation.



2004
Auf vielfachen Wunsch zahlreicher Amputierter erscheint die Sonderausgabe Phantomschmerz, die 2009 neu aufgelegt wird.



2009
Zum zehnjährigen Jubiläum bekommt Stolperstein ein neues, modernes Design.



2004
Beim 1. AMPU-NOWA Nordic Walking Lauf für Beinamputierte am 02.10.2004 anlässlich des Mobilitätstages am Klinikum Bad Staffelstein gingen 150 Teilnehmer an den Start.



2009
Auch www.stolperstein.com erhält zum zehnjährigen Jubiläum ein neues, frisches Gesicht.



2005
Am 2. Juli findet ein weiteres AMPU-NOWA Nordic Walking Event für Beinamputierte in Gefrees im Fichtelgebirge statt.

„Wenn man will, kann man alles schaffen“ findet Paralympics-Reiter Steffen Zeibig



Steffen Zeibig

Von Geburt an fehlen Steffen Zeibig der rechte Unterarm, der linke Fuß und das rechte Bein bis zum Oberschenkel. Ein Grund, sich zurückzuziehen ist das für den jungen Mann aber nicht: Als Dressurreiter hat er sich einen Namen gemacht und an den Paralympics teilgenommen. Und: Jetzt tritt er auch noch „unerschrocken“ als Prothesenmodel auf. Stolperstein hat mit Steffen Zeibig gesprochen.

Stolperstein: Hallo Herr Zeibig, Ihre Prothesen sehen wirklich sehr interessant aus – wo bekommt man denn so etwas?

Steffen Zeibig: Das Design ist von meinem Orthopädietechniker vom Sanitätshaus Orthopädie- und Reha-technik Dresden GmbH – die Firma hat sich wirklich viel Mühe gegeben, die Prothesen passen bestens und sehen super aus. Als ich angefangen habe, für medi als Model zu arbeiten, haben wir dieses neue Design ausgesucht.

Stolperstein: Wie ist es für Sie, als Model zu arbeiten? Und wie sind Sie dazu gekommen?

Steffen Zeibig: Modeln, das macht richtig Spaß, natürlich auch nur weil ich mit den Prothesen sehr gut laufen kann. Man kann anderen Menschen Mut machen. Und wenn es nur der offenerer Umgang mit ihrer Behinderung ist. Ich bin ja viel auf Turnieren und Lehrgängen unterwegs, auch in der ganzen Welt. Da noch nebenbei ein Fotoshooting einzubauen, ist nicht so einfach, denn in dieser Zeit muss ich immer jemanden finden, der sich um meine Pferde kümmert. Aber mit Fotografen unterwegs zu sein macht echt Spaß. Bei einem Shooting mit medi am Chiemsee im letzten Spätsommer hat alles angefangen. Ich denke, ich habe mich auch ganz gut angestellt, zumindest sehen die Bilder so aus...

Stolperstein: Heißt das, dass Sie in Zukunft vielleicht öfter modeln?

Steffen Zeibig: Meine große Liebe gilt dem Reitsport, das ist und bleibt meine Nummer Eins. Ich reite schon seit ich



Als Dressurreiter feierte Steffen Zeibig bereits mehrere sportliche Erfolge.

klein bin und mache nun auch schon lange Leistungssport. Natürlich kann man das nicht ewig machen – aber ich bin ja noch jung und möchte in diesem Bereich auf jeden Fall noch mehr erreichen. Seit vier Jahren gebe ich meine Erfahrungen als Trainer weiter, möglicherweise gehe ich später mal in diese Richtung. Aber egal ob Leistungssport oder nicht – reiten werde ich wohl immer! Wie sich das mit dem Modeln entwickelt, wird die Zukunft zeigen, aber ich würde es gern weiter machen.

Stolperstein: Was waren Ihre größten Erfolge im Reitsport und was möchten Sie noch erreichen?

Steffen Zeibig: Ganz aktuell bin ich Deutscher Meister der Dressurreiter mit Handicap geworden – ich habe mich riesig gefreut! Weitere Erfolge sind der 3. Platz in der Einzelwertung zur Weltmeisterschaft 2007 in England, der 2. Platz mit der Mannschaft und der 5. Platz in der Einzelwertung bei den Paralympics in Hongkong 2008. Auch in Zukunft möchte ich unbedingt noch an internationalen Wettkämpfen teilnehmen und natürlich gute Platzierungen erreichen! Meine näheren Ziele sind jetzt die Europameisterschaft in Norwegen in

diesem Jahr und 2010 die Weltreiter-spiele in Kentucky.

Stolperstein: Wie kommen Sie mit Ihrer prothetischen Versorgung zurecht?

Steffen Zeibig: Ich fühle mich mit meinen Prothesen sehr wohl. Bei Dresden GmbH bin ich auch wirklich gut aufgehoben, das Team ist immer für mich da wenn ich ein Problem habe. Ab und zu gibt's technische Verschleißerscheinungen, aber das ist normal. „Normal“ ist auch genau das Stichwort – meine Behinderung habe ich ja von Geburt an: Ich wurde von meiner Familie, meinem Umfeld und meinen Freunden immer wie jeder andere auch behandelt, deswegen empfinde ich mich auch nicht als behindert. Jeder Mensch ist anders – und ich bin eben so. Es wäre schön, wenn andere Prothesenträger auch diese Akzeptanz erfahren könnten.

Stolperstein: Haben Sie Kontakt zu anderen Amputierten?

Steffen Zeibig: Leider sehr wenig. Aber ich interessiere mich schon sehr, wie andere so zurecht kommen. Am Chiemsee, wo das Shooting stattge-

funden hat, habe ich einige nette Leute kennen gelernt. Da tauscht man dann schon mal ein paar Tricks aus...

Stolperstein: Was möchten Sie unseren Lesern noch mit auf den Weg geben?

Steffen Zeibig: ...dass man alles schaffen kann, wenn man es nur will. Es lohnt sich auf jeden Fall nicht, sich nur vorzustellen, wie etwas wäre wenn – man muss sich schon einsetzen und manchmal auch mehr als 100 Prozent geben. Das können ganz kleine Dinge sein...aber auch diese kleinen Dinge haben manchmal eine Riesenbedeutung für den Einzelnen.

Stolperstein: Herr Zeibig, vielen Dank für das nette Gespräch!

Weitere Informationen

www.steffen-zeibig.de



Bei einem medi Fotoshooting im Herbst 2008 macht Steffen Zeibig als Model eine gute Figur.



Ich-fühl-mich-besser-Film

Der Film zeigt praxisnah, wie medi Wege zu mehr Lebensqualität eröffnet.



Betroffene können sich oft nicht vorstellen, medizinische Produkte in ihren Alltag zu integrieren. Der Film zeigt, wie einfach und frei von Nebenwirkungen das mit medi funktionieren kann. Experten kommen zu Wort und geben ihre Erfahrungen weiter: Wie Kompressionsstrümpfe bei Venen- und Ödemleiden helfen, Orthesen bei Osteoporose aufrichten und Schmerzen lindern oder moderne Prothesen sogar wieder Spaziergänge am Strand möglich machen.

Weitere Informationen

Die DVD für TV, Computer/ Laptop kann kostenlos bestellt werden unter stolperstein@medi.de oder 01805 003193 (0,14 € aus dem dt. Festnetz, Preise aus dem Mobilfunknetz abweichend).

Sitzvolleyball – mit Handicap zum Sieg

Dass Menschen mit Handicap Sport treiben können und dabei Spaß haben, ist kein Geheimnis mehr. Sitzvolleyball ist eine hervorragende Sportart, bei der Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam und mit viel Action um den Sieg pritschen, baggern und schmetter können.

Der Name täuscht

Auch wenn Sitzvolleyball auf dem Hallenboden „sitzend“ gespielt wird, mit „rumsitzen“ hat das Ganze absolut nichts zu tun! Sitzvolleyball ist der wahrscheinlich schnellste Ballsport im Mannschaftsbereich. Dynamik, Reaktionsvermögen, Kondition und Teamwork sind die wichtigsten Attribute im Sitzvolleyball. Für viele Menschen mit als auch ohne Handicap ist es schwierig oder auch schmerzhaft, Volleyball im Stehen zu spielen. Für genau diese Zielgruppe ist Sitzvolleyball perfekt geeignet. Nicht selten ist aus diesem Grund das anspruchsvolle Hobby für hauptsächlich beinamputierte Sportler schon zur Leidenschaft geworden.

Spielregeln

Beim Sitzvolleyball bewegen sich die Spieler rutschend, unter Einsatz ihres gesamten Körpers, vor allem mit Hilfe von Armen und Beinen, am Boden fort. Ansonsten gelten die bekannten Volleyballregeln, jedoch mit kleinen Ausnahmen:

- Bei der Aufgabe darf geblockt werden.
- Das Spielfeld ist mit 6 x 10 Metern kleiner als ein normales Volleyballfeld.
- Das Netz ist tiefer, die Höhe liegt zwischen 1,05 Metern bei Frauen und 1,15 Metern bei Männern.

Bei internationalen Veranstaltungen müssen mindestens fünf Spieler mit einer Behinderung auf dem Feld sein. Zusätzlich kann noch ein „Minimal Handicap Player“ mit von der Partie sein, der „nur“ eine minimale körperliche Einschränkung hat. Deutschlandweit werden die Regeln jedoch nicht so streng genommen. Hier gibt es für alle vom Sitzvolleyball begeisterten Sportler die Möglichkeit, mitzuspielen. Eins gilt jedoch für alle: Im Moment des Ballkontakts muss der Spieler mit dem Gesäß Kontakt zum Boden haben.

Sitzvolleyball in Deutschland

Die Sitzvolleyballhochburgen sind Berlin, Leverkusen, Leipzig, Hamburg und Magdeburg. Aber auch in anderen Städten wird Sitzvolleyball gespielt.

Sitzvolleyball in Magdeburg

Mandy Küsel, Gründerin der ersten Gehschule für Beinamputierte in Magdeburg und ausgebildete AMPU-NOWA Trainerin (Nordic Walking für Beinamputierte), rief 2003 auch das Magdeburger Sitzvolleyball-Team, die Sivoba's, ins Leben.

Angegliedert an den größten Volleyballverein Magdeburgs (dem HSV Medizin) trainieren hier regelmäßig zwölf Spielerinnen und Spieler. Gemeinsam startet das Mixed-Team auch in diesem Jahr wieder bei den Deutschen Meisterschaften Mitte Oktober in Magdeburg. Seit der Gründung im Jahr 2003 hat sich die Mannschaft konstant weiterentwickelt. Das wird beispielsweise auch dadurch deutlich, dass vier der Spielerinnen zum Kader der deutschen Nationalmannschaft im Sitzvolleyball gehören.

Nachwuchs im Sitzvolleyball

Eins haben alle deutschen Sitzvolleyballteams gemeinsam: seit vielen Jahren werden sie von großen Nachwuchssorgen geplagt.

Durch eine Vielzahl von Aktionen und Events des Sitzvolleyballfördervereins we4sports e.V. konnten in der Vergangenheit einige Spieler/-innen gewonnen und in die Arbeit der Vereine integriert werden. Das jedoch genügt noch nicht, die Suche nach potentiellen Spielern geht weiter.

Wer Lust hat, Sitzvolleyball einmal auszuprobieren, ist jederzeit herzlich willkommen, auch wenn er bzw. sie noch keine Volleyballerfahrung hat. Mehr Infos dazu gibt es auch unter www.sivoba.de.

Damen-Nationalmannschaft

Ein besonderes Sitzvolleyballprojekt stellt sicher die deutsche Damennationalmannschaft dar.

Auf Initiative einiger „Volleyballverrückter“ und gegen den Willen des Verbandes wurde im Jahr 2006 eine wohl einmalige Aktion gestartet. Unter dem Namen „Deutschland sucht den Sivostar“ wurden potentielle Spielerinnen gesichtet und im Anschluss zu einem Team formiert, welches bei den Europameisterschaften 2007 seine erste Feuerprobe bestehen musste. Das Ziel, die Qualifikation für die Paralympics 2008 in Peking, wurde knapp verpasst, die Arbeit der deutschen Damenauswahl um das Trainerduo Sven Ritter und Frank Weißleder jedoch ging weiter. Aktuell bereitet sich das Team auf die Europameisterschaften 2009 im polnischen Elblag vor. Dort will das Team dann um die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in den USA kämpfen, die den ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zu den nächsten Paralympics in London 2012 darstellen.

Seit 2009 hat die deutsche Damenauswahl den langersehnten Status der Nationalmannschaft vom Verband erhalten, wodurch die Basisförderung einiger Trainingslager und die Finanzierung der Europameisterschaft gesichert ist. Da wichtige internationale Turniere zur Vorbereitung auf die bevorstehende EM, nach wie vor selbst finanziert werden müssen, leistet der Förderverein we4sports e.V. auch hier aktive Unterstützung und greift dem Team finanziell unter die Arme.

Im Sitzvolleyball gilt, wie in allen anderen Leistungssportbereichen auch, ohne finanzielle Unterstützung von Sponsoren sind große sportliche Ziele

nicht zu erreichen. Deshalb ist der Förderverein immer auf der Suche nach Förderern und Sponsoren, die bereit sind, die deutschen Sitzvolleyballerinnen zu unterstützen.

Weitere Informationen

Wer als Förderer, Spender oder Sponsor gern den Sitzvolleyballsport und speziell die Arbeit der deutschen Damen-Nationalmannschaft unterstützen möchte, ist jederzeit willkommen. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an kontakt@we4sports.de bzw. an Stefan Krohn unter 0172 3 92 83 55.

Neue Perspektiven für Beinamputierte

Ganganalysezentrum und Prothesen-Testcenter in Bayreuth

Seit rund einem Jahr gibt es in Bayreuth ein Ganganalysezentrum und Prothesen-Testcenter. Das gemeinsame Projekt wurde vom reha team Bayreuth in Zusammenarbeit mit medi entwickelt und gilt als einzigartige orthopädiotechnische Einrichtung in der Region.

Als Pilotprojekt in Nordbayern wird es von der Firmengruppe Sanitäts-haus Aktuell unterstützt. Neben dem Analysezentrum, das nicht nur im Sport- und Rehabereich, sondern auch in der Prothetik eingesetzt werden kann, fungiert die Einrichtung auch als Prothesen-Testcenter und Gehschule. „Damit bekommt die Prothesenversorgung eine neue Dimension und wir bieten Beinamputierten neue Perspektiven“, so Gernot Gebauer, Geschäftsführer reha team Bayreuth, denn durch eine differenzierte Ganganalyse mit Videotechnik und Kraftmessplatten kann das optimale Prothesensystem gefunden werden. Sportler und Prothesenträger profitieren von der neuen Analysetechnik.

Eine professionelle Ganganalyse und optimierte Prothesentechnik, Informationen zu modernen Prothesenpassteilen wie Clever Bone oder zu Karbonfüßen sowie Beratung zum Thema Phantomschmerzen, den RELAX-Produkten und dem speziell entwickelten Schuhwerk medi powered by Dachstein gibt es im reha team Bayreuth, weitere Informationen unter www.rehateam-bayreuth.de.



Mandy Küsel



Bilder: www.sivoba.de



Erfahrungsaustausch im Internet: Interaktives Forum für Beinamputierte

www.otworld.de – das Forum für Orthopädietechnik, Rehathechnik und Sanitätshaus – ist aus der Idee heraus entstanden, ein Kommunikationsmedium für die Orthopädie- und Sanitätshaus-Branche zu schaffen, das alle modernen Funktionen des World Wide Web bietet. Inzwischen hat sich das Forum in www.otworld.de zu einer gut frequentierten Website für Betroffene und Fachleute entwickelt. Im Monat besuchen ca. 6000 Menschen die Seiten und tauschen sich dort aus.



Den Kern von otworld.de bildet das moderierte Diskussionsforum. Es ist unterteilt in einen Patienten- bzw. Anwenderbereich sowie einen Bereich für Fachleute. Beide Bereiche untergliedern sich zur besseren Übersichtlichkeit in diverse Unterforen. Ziel eines Diskussionsforums ist es, die einzelnen Interessengruppen mit- und untereinander in Kontakt zu bringen.

Forum für Beinamputierte

Unter www.otworld.de können sich ab sofort auch Prothesenträger online über ihre Erfahrungen austauschen: Jeder kann in einem speziellen Forum Fragen stellen oder beantworten. Dieser Erfahrungsaustausch kann vielen anderen Anwendern Hilfestellungen geben: schnell, direkt, unabhängig von Mobilität und Wohnsitz.

Selbsthilfegruppen für Beinamputierte haben die Möglichkeit, eigene, nicht öffentliche Diskussionsbereiche zu nutzen. Interessierte wenden sich hierzu per Mail an info@otworld.de.

Funktionen von www.otworld.de

Funktionell bietet die Plattform alle technischen Voraussetzungen, die man für eine Diskussion im Internet benötigt:

- Einstellen von Fotos, Videos und anderen Dokumententypen,
- Benachrichtigungsfunktionen,
- private Nachrichten,
- komfortable Suche,
- und vieles mehr.



Weitere Informationen

Sie möchten sich auch online mit anderen Beinamputierten austauschen? Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.otworld.de – das Portal freut sich über Ihren Besuch!



Amputationshäufigkeit und Selbsthilfegruppen in Deutschland

Ein Bericht von Prof. Dr. Wolfgang Hepp, ehem. Leiter des Fachbereiches Gefäßchirurgie des St. Josef Krankenhauses in Haan und Maria Schulz, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Amputierte e.V.“ in Wermelskirchen.

In Deutschland gibt es kein Amputationsregister, insofern liegen exakte Zahlen zur Häufigkeit von Amputationen nicht vor. Man kann nur von Schätzungen ausgehen, die von ca. 25.000 Amputationen bis hin zu 61.000 pro Jahr liegen. Aus diesen Zahlen lässt sich weder eine Differenzierung in Amputationshöhen oder -ursachen ablesen. Man kann aber sicher davon ausgehen, dass mindestens 80 Prozent der Amputationen auf arterielle Durchblutungsstörungen und/oder den diabetischen Fuß zurückzuführen sind, wobei letzterer deutlich überwiegt.

Einer Untersuchung in den neunziger Jahren zufolge nahmen die Amputationen bei Diabetikern innerhalb von fünf Jahren um fünf Prozent zu. Im Gegensatz dazu ergab eine Untersuchung von 1990-2005 einen Rückgang der

Amputationen bei Diabetikern um 37,1 Prozent. Bei Nichtdiabetikern blieben die Zahlen unverändert. Dies wurde auch vereinzelt aus diabetologisch hochspezialisierten Arbeitsgruppen berichtet. Damit ist man flächendeckend, zumindest in Deutschland, weit von der Forderung der Deklaration von San Vicente 1989 entfernt, innerhalb von fünf Jahren die Amputationshäufigkeit beim Diabetiker um 50 Prozent zu senken.

Über die Ursachen lässt sich weitgehend nur spekulieren. Mitschuldig sind aber sicher die zahlenmäßige Zunahme des Diabetes mellitus, unzureichende Prophylaxe und Behandlung, zu späte Vorstellung beim Spezialisten (Diabetologe, Podologe, Gefäßchirurg u. a.) oder Defizite in der Wundversorgung.

Selbsthilfegruppen leisten Aufklärung für Betroffene und versuchen dadurch, Ursachen und Folgen zu verbessern. Die Selbsthilfegruppen für Amputierte in Deutschland stecken noch in den Kinderschuhen. Die erste Selbsthilfegruppe wurde 1988 als nicht eingetragener Verein in Dreieichenhain gegründet. Die etwa 35 Gruppen, die es inzwischen gibt, haben zwischen drei und 120 Mitglieder und leisten echte Pionierarbeit. Neben den meist monatlichen Gruppentreffen organisieren manche auch Präsentationen oder nehmen an Lokalveranstaltungen mit Wettbewerben teil, um auf die eigene Gruppe aufmerksam zu machen. Teilweise haben sie Besuchsdienste in Krankenhäusern organisiert, um „Frischamputierte“ in das Selbsthilfenetz einzubinden. Jedes Treffen, jede Feier, jeder Ausflug, kurz: jeder Kontakt hält den Amputierten in der Gesellschaft und im Leben. Aber auch die Beratung Amputationsbedrohter und deren Zuweisung in entsprechend qualifizierte Ambulanzen und Kliniken

gehört zu den Aufgaben der Gruppen, ist es doch häufig möglich, Amputationen zu vermeiden, hinauszuschieben oder auf ein tieferes Niveau zu verlagern.

Wenn es auch noch viel zu wenige organisierte amputierte Menschen gibt, lässt doch die Zunahme der Gruppen für die Zukunft Gutes ahnen. Langsam bildet sich ein Netzwerk für Amputierte, auf dem ein gemeinsames Selbstverständnis für sie wachsen kann. Die Vision der Autoren liegt bei 1.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland. Erst bei dieser Anzahl wird es allen Amputierten möglich sein, regelmäßig an einem Erfahrungsaustausch teilzunehmen.

Eine zeitlich nähere Vision ist ein Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen, die durch die Vielzahl der Köpfe Lobbyarbeit leisten können z. B. durch Petitionen zur Einführung eines deutschlandweiten Amputationsregisters. Die daraus ableitbaren statistischen Parameter wären ein Meilenstein, um Amputationen zu verhindern oder nach weiter peripher oder gar in den Fußbereich zu verlagern.



Prof. Dr. Wolfgang Hepp und Maria Schulz auf dem 2. Wermelskirchener Dialog.

Weitere Informationen

Die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen gibt es im Internet unter www.stolperstein.com in der Rubrik Dialog.

Hinein ins Leben mit AMPU VITA e.V.

In Deutschland sind zahlreiche Menschen jährlich von einer Amputation betroffen. Neben den körperlichen Einschränkungen bringt dieser Eingriff auch massive psychische Belastungen mit sich. Betroffene geraten häufig in eine tiefe Lebenskrise, die von Ängsten und Ohnmacht geleitet wird. Diesen Menschen bietet die Beratungseinrichtung „AMPU VITA e.V.“ (ehemals Amputierten e.V. Nord) seit Oktober 2005 eine Plattform. Sie finden hier Beratung, Begleitung, Trost und Hilfe.

Was als kleiner Verein begann, etablierte sich innerhalb weniger Jahre zu einer gefragten Institution für Amputierte und deren Angehörige. Andrea Vogt-Bolm, die Leiterin der Einrichtung und selbst unterschenkelamputiert, wollte etwas Neues schaffen, das es in dieser Form im Norden Deutschlands noch nicht gab. Heute kann sie durch ein großes Netz an Erfahrungen, kompetenten Partnern und durch vielfältige Angebote Betroffene unterstützen. Dazu gehört die umfassende und individuelle Beratung eines jeden um Rat suchenden, egal ob es sich hier-



Andrea Vogt-Bolm von AMPU-VITA e.V. unterstützt Betroffene auf dem Weg zurück in ein „normales“ Leben.

bei um seelische Probleme oder z. B. die Kommunikation mit der Versicherung handelt oder die Beratung Angehöriger.

In unterschiedlichen Erfahrungsgruppen kann man sich austauschen oder Vorträge zu verschiedenen Themen hören. Zudem bietet Andrea Vogt-Bolm diverse Kurse und Seminare, die sich mit der neuen Lebenssituation eines Amputierten befassen. Regelmäßig stattfindende Sport- und Mobilitätsgruppen sichern den notwendigen Aufbau und Erhalt der Muskulatur vor und besonders nach der Amputation und geben den nötigen Halt in der neuen Lebenssituationen.

AMPU VITA hat sich mit dem Projekt AMPU KIDS auf die Belange von amputierten Kindern sowie Kindern mit angeborenen Gliedmaßenfehlbildungen und/oder Bewegungseinschränkungen spezialisiert. Sie benötigen besondere Hilfe und Unterstützung, um sich wieder im Leben integrieren zu können. Treffen mit Gleichgesinnten und Aufklärungsarbeit in Schulen sind nur einige Pfeiler dieser Arbeit. Die nötige Unterstützung, um ein derartiges Angebot realisieren zu können, erhält das gemeinnützige Institut durch Spendengelder. Neben der intensiven und individuellen Einzelberatung ist ein besonderes Angebot der einmal monatlich stattfindende Sport- und Spieltag („SpoSpie“, wie er fröhlich von den Kindern genannt wird).

AMPU VITA erweitert kontinuierlich sein Leistungsspektrum und stellt sich Tag für Tag neuen Herausforderungen und Projekten. Kürzlich wurde das Institut zum „Ausgewählten Ort 2008“ von der Initiative „Deutschland-Land der Ideen“, die unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten Horst Köhler steht, für das bis dahin einzigar-

tige Projekt der AMPU KIDS und DYS KIDS ausgezeichnet. Zum Herbst 2009 ist das Angebot einer berufsbegleitenden Weiterbildung von Mitarbeitern therapeutischer und pflegender Berufe geplant. Der AMPU LOTSE steht dem Patienten vor, während und nach der Amputation als fester Ansprechpartner zur Seite. Gemeinsam mit dem Betroffenen steuert und durchläuft er den gesamten Reha-Prozess. Dadurch können zu lange stationäre Maßnahmen, schädliche Wartezeiten, Folgeerkrankungen und psycho-soziale Isolation verhindert werden.

Weitere Informationen

Nähere Informationen zur Ausbildung zum AMPU LOTSEN, dem Institut AMPU VITA und deren Leistungen erhalten Sie per Telefon unter 040 645811363 oder im Internet unter www.ampu-vita.de.



„Bewegen statt Behindern“ – so das Motto der am 31. Januar 2009 gegründeten „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arm- oder Beinamputation im Saarland“.



Zur Gründungsversammlung im Johanna-Kirchner-Haus trafen sich sechs Damen und Herren und waren sich von der ersten Minute an einig über die Zielsetzungen.

Zum einen findet jeden letzten Samstag im Monat das regelmäßige Treffen um 16 Uhr im Johanna-Kirchner-Haus, Trifelsstraße 25, 66115 Saarbrücken, zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch statt. Zum andern gibt es ab sofort unter 0681 4016574 die Möglichkeit, sich in der Zeit von täglich 14 bis 18 Uhr mit allen Fragen um eine Amputation und die anschließende prothetische Versorgung bei kompetenten Menschen Rat zu holen. Seit der Gründung hat sich eine Menge getan – die Gruppe ist von den sechs Gründungsmitgliedern bereits auf mehr als zwanzig aktive Mitglieder angewachsen.

Die Gruppe steht Betroffenen zur Seite, etwa bei der Vermittlung von Reha- und Fachkliniken, Fachärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Seelensorgern, bei Fragen der prothetischen Versorgung, rechtlichen Fragen und der Durchsetzung bei Krankenkassen. Sie leistet Aufklärungsarbeit und Hilfe im Alltag sowie im Umgang mit Behör-

den. Berufstätige werden auf dem Weg zurück ins Arbeitsleben begleitet, und auch Angehörigen, für die durch die Amputation ja ebenfalls eine völlig neue Lebenssituation entsteht, wird beim Umgang mit ihr geholfen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen jedes Alters und jeder sozialen Schicht mit Arm- oder Beinamputation sowie deren Angehörigen und Freunden im Saarland. Die Mitgliedschaft ist selbstverständlich beitragsfrei.

Kontakt

Bewegen statt Behindern
Saar e. V.
Ansprechpartnerin Ilona-Maria Recktenwald
Heuduckstraße 18
66117 Saarbrücken
Telefon: 0681 4016574
Telefax: 0681 5879566
Mobil: 0176 49469093
Internet:
www.amputiert.org/bsbsaar
E-Mail: amputation-shg-saar@alice.de

Weitere Informationen

Die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen gibt es im Internet unter www.stolperstein.com in der Rubrik Dialog.

Amputiert und voll im Leben

Das ganze Leben wird durch eine Amputation verändert. Aber mit Hilfe von Familie und Freunden, und auch mit der Unterstützung von Ärzten, Physiotherapeuten und Betroffenen, kann man diese Situation meistern.

Die Selbsthilfegruppe Trittfest e.V. unterstützt Beinamputierte und informiert über den Umgang mit Prothesen. Sie bietet jeden ersten Dienstag im Monat im Bildungszentrum St.-Franziskus-Hospital in Bielefeld offene Treffen zum Austausch von Erfahrungen mit Gleichgesinnten an und darüber hinaus ein abwechslungsreiches Programm z. B. mit Fitness- und Konditionstraining. Interessierte sind herzlich eingeladen, der Verein würde sich sehr über neue Mitglieder freuen.

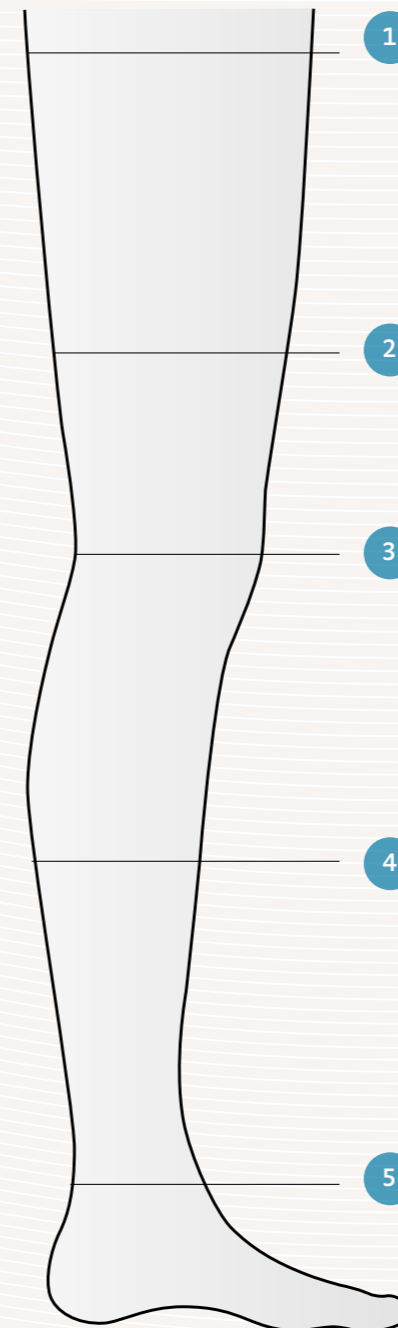
Kontakt

Trittfest e.V. Amputierten-Selbsthilfegruppe
Ansprechpartner
Jürgen Krüger
Reha-Zentrum Bethel
Grenzweg 3
33617 Bielefeld
Telefon: 0521 2701533
Internet: www.trittfestev.de
E-Mail: info@trittfestev.de

Grundlagen der Prothetik: Amputationshöhen

Je körpernäher die Amputation ist, desto intensiver gestaltet sich meist die Rehabilitation, Versorgung und die Mobilisierung eines Beinamputierten.

Unterschenkelamputierte müssen eine andere prothetische Versorgung erhalten als Hüftexartikulierte oder Patienten mit einem kurzen Oberschenkelstumpf – dabei spielt natürlich ebenso die individuelle körperliche Ausgangssituation eine Rolle. Da der Orthopädietechniker die Prothesenauswahl auf die Amputationshöhe abstimmt, zeigt und beschreibt Stolperstein die unterschiedlichen Höhen.



1 Amputation im Beckenbereich

Eine Hemipelvektomie ist die extremste Form der Beinamputation, mit Verlust der Beckenhälfte bis zum Kreuzbein. Eine Hüftexartikulation ist die Amputation des gesamten Beines im Hüftgelenk. Amputationen im Beckenbereich führen zu einer erheblichen Einschränkung der Mobilität, die mit einer Beckenkorbprothese auszugleichen versucht wird.

2 Oberschenkelamputation

Bei einer Oberschenkelamputation wird der Knochen im Bereich des Oberschenkels durchtrennt. Heute ist auch bei kürzeren Stümpfen eine prothetische Versorgung mit einem in der Regel tuberumgreifenden Schaft möglich. Hiermit sind kürzere bis mittlere Gehstrecken zu bewältigen.

3 Knieexartikulation

Bei der Amputation im Kniegelenk hat man einen endbelastbaren Stumpf, der gut prothesentechnisch zu versorgen ist. Bei gut sitzender Prothese und Stumpfverhältnissen sind Gehstrecken mittleren und auch längeren Ausmaßes möglich.

4 Unterschenkelamputation

Eine Unterschenkelamputation bedeutet den Verlust des Beines im Bereich des Unterschenkelknochens. Das ermöglicht die Nutzung des eigenen Kniegelenkes, was sich positiv auf Mobilität und Prothesenversorgung auswirkt.

5 Symeamputation

Bei einer Symeamputation werden alle Knochenelemente des Fußes entfernt, jedoch ermöglicht die Erhaltung der Fußsohlenhaut eine hohe Belastung des Stumpfes.

Untersuchung zeigt die Wirksamkeit des Stumpfstrumpfes medi RELAX Night Care gegen Phantomschmerzen

Ein weiterer Nachweis belegt die positive Wirkung des medi RELAX Night Care Stumpfstrumpfes gegen Phantomschmerzen. In einer Befragung füllten Beinamputierte, die den Stumpfstrumpf medi RELAX Night Care testeten, einen Fragebogen aus.

Material und Methoden:

Die zu Grunde liegende Anwenderbefragung wurde gemeinsam mit medi,

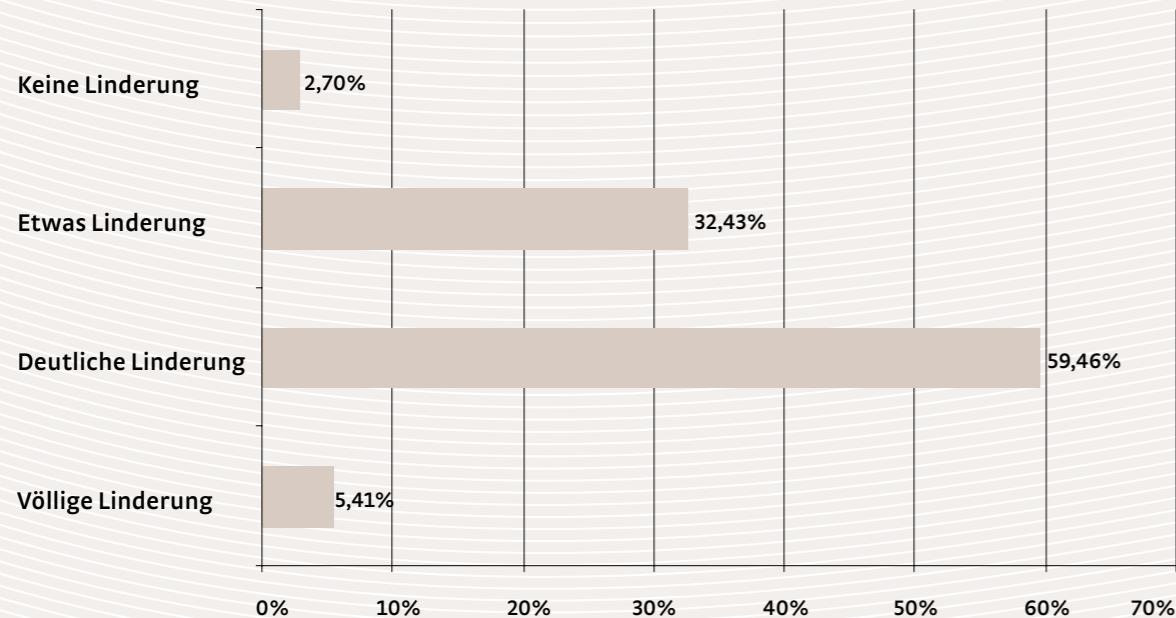
dem Bayreuther Hersteller u. a. des medizinischen Hilfsmittels RELAX Night Care Stumpfstrumpf, durchgeführt. Hierzu wurde im Zeitraum von drei Monaten sämtlichen ausgelieferten Produkten der Reihe RELAX (RELAX Silikonliner, RELAX Night Care Stumpfstrumpf, RELAX Stumpfkompressionsstrumpf, RELAX Hose) eine Erhebungskarte mit der Bitte um Beantwortung beigelegt.

Die Ergebnisse Weniger Phantomschmerzen

Nahezu alle Teilnehmer (97,3 Prozent) erlebten eine Phantomschmerzreduktion, wobei 66,7 Prozent eine deutliche oder vollständige Schmerzreduktion angaben.

*Anwenderbefragung Wirksamkeit des medizinischen Hilfsmittels medi RELAX Night Care Stumpfstrumpf zur Behandlung von Phantomschmerzen und -wahrnehmungen bei Nachtruhe, M. Kohl, F. Esch, Bayreuth, 2008.

Reduktion – Phantomschmerz/-sensation*



Die RELAX Produktpalette mit der Umbrellan-Technologie zur Phantomschmerztherapie



Reduktion der Medikamenteneinnahme

Zudem stellte sich bei ca. 70 Prozent aller Teilnehmer eine Reduzierung der eingenommenen Medikamentenmenge ein. Mehr als die Hälfte davon erlebte sogar eine deutliche oder vollständige Reduktion.

Auch die Spitzenverbände der Krankenkassen haben die Wirksamkeit der RELAX Familie anerkannt, in dem sie die medi Liner RELAX in das Hilfsmittelverzeichnis (Produktgruppe 24) aufgenommen haben. Dieses Produkt verfügt über die gleiche Wirkfunktion wie der medi RELAX Night Care Stumpfstrumpf.

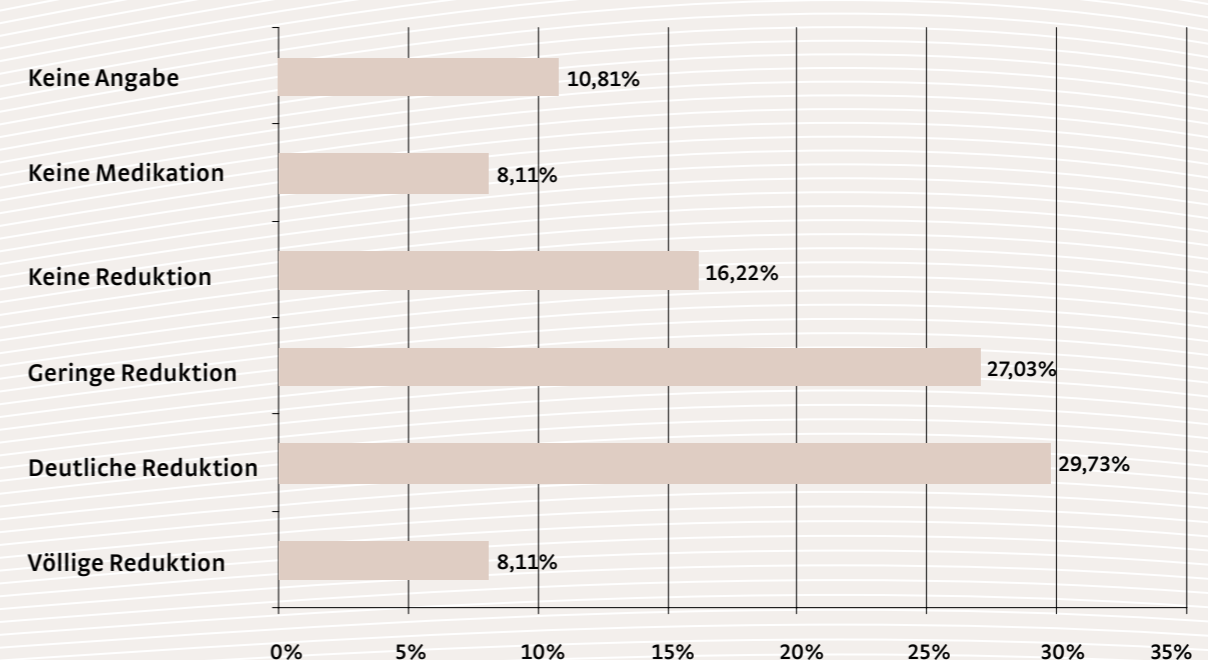
Hintergrundinformation: Phantomschmerzen

Rund 80 Prozent aller Amputierten sind zumindest zeitweise von Phantomschmerzen betroffen. Sie beschreiben diese als stechenden, brennenden Schmerz, der im nicht mehr vorhandenen Gliedmaß verspürt wird, dem so

genannten Phantomglied. Manche Patienten leiden so stark, dass sie hochdosierte Schmerzmedikamente einnehmen müssen – mit erheblichen Nebenwirkungen. Phantomschmerzen sind auch heute noch ein unerklärtes Phänomen, das sich sowohl auf körperliche als auch auf psychische Ursachen zurückführen lässt. Es wird ein komplexes psychophysisches Geschehen angenommen, bei dem das eigene Bild vom Körper, trotz Amputation, weiter fortbesteht. Mit den medizinischen Hilfsmitteln der RELAX-Familie erfahren Phantomschmerz-Patienten wissenschaftlich erwiesen eine deutliche Reduzierung der Phantomschmerzen. Es sind keinerlei Nebenwirkungen durch die Produkte bekannt, somit besteht für den Prothesenträger kein Risiko.

Fragen Sie den Orthopädietechniker Ihres Vertrauens nach den RELAX-Produkten gegen Phantomschmerzen.

Reduktion – Medikamenteneinnahme*



Weitere Informationen

Die ausführliche Untersuchung zum Stumpfstrumpf medi RELAX Night Care und viele weitere Informationen zum Thema Phantomschmerzen sind kostenlos erhältlich in der Stolperstein Redaktion, Telefonnummer 01805 003193* oder E-Mail stolperstein@medi.de. (*0,14 Euro aus dem dt. Festnetz. Preise aus dem Mobilfunknetz abweichend.) Weitere Informationen unter www.medi.de im Bereich Beinprothetik.





RELAX - it's medi

Sie haben bereits ein medi RELAX Produkt?

Erzählen Sie uns Ihre persönliche Geschichte

Ihre RELAX Geschichte

Berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen und Erlebnissen mit den medi RELAX Hilfsmitteln gegen Phantomschmerzen und gewinnen Sie!

Sie tragen bereits ein RELAX Hilfsmittel von medi, ob Liner, Stumpfstrumpf, Stumpfkompansionsstrumpf oder auch Hose, und haben Erlebnisse, über die Sie uns berichten können? Dann schreiben Sie uns Ihre persönliche Geschichte.

- Sie haben jetzt deutlich weniger Phantomschmerzen oder brauchen weniger Medikamente?
- Sie sind mobiler und haben mehr Lebensqualität?
- Sie können Nachts endlich besser schlafen?

Egal welche Erfahrungen Sie gemacht haben, wir freuen uns über Ihre persönliche Geschichte.

Und das Beste!

Unter allen Einsendungen wird die schönste Geschichte von unserer Stolperstein-Redaktion prämiert.¹⁾

Sie können einen Gutschein Ihrer Wahl im Wert von 100.- € gewinnen.

Sie haben die Wahl:



• Aral Gutschein



• Douglas Gutschein



• maxchoice-Gutschein vielseitig einlösbar, z. B. KARSTADT, C & A, Cinemaxx, RUNNERS POINT, TOYS „R“ US, AYK, GALERIA KAUFHOF, diverse Musicals (weitere Händler auf dem Gutschein)

Senden Sie Ihre persönlichen Zeilen einfach per Post an folgende Adresse:

medi GmbH & Co. KG
Stichwort: Meine RELAX Geschichte
Medicusstr. 1
95448 Bayreuth

oder per E-Mail an:
stolperstein@medi.de

Wir möchten uns schon jetzt herzlich für Ihre Einsendung bedanken! (bitte geben Sie Ihren Wunsch-Gutschein dabei gleich schon mit an)

Ihr Stolperstein-Team



Erzählen Sie uns Ihre Geschichte – wie Bernward Schaefer (oben) oder Egon Griebel – nachzulesen unter www.stolperstein.com

Hinweis

Alle eingesendeten Geschichten werden vertraulich behandelt und nicht veröffentlicht. Ihre Adressdaten werden ausschließlich für diese Auslosung genutzt.

Stolperstein Lexikon

In diesem Lexikon finden Sie Erklärungen für medizinische und prothetische Begriffe rund um das Thema Beinamputation. Diesmal der Buchstabe „A“ wie „Amputation“.

Adapter

...verbinden zwei Prothesenpassteile miteinander. Für diesen Zweck gibt es viele verschiedene Adapter, z. B. den Rohradapter zwischen Knie und Fuß oder den Sachfußadapter, welcher einen Fuß mit dem Rohr verbindet. Eine besondere Form ist z. B. der Verschiebeadapter, der dem Orthopädietechniker das Nachjustieren erleichtert.

Akupunktur und Akupressur

...sind über 6000 Jahre alte Heilmethoden aus China, also Therapieformen der altchinesischen Medizin. Mit Akupunkturadeln wird an geeigneten Stellen in die Haut gestochen. Auf diese Weise wird die Lebensenergie Qi, die in Energiebahnen im Körper fließt, wieder in die richtige Bahn „geschleust“. Gesundheitliche Beschwerden entstehen durch eine Störung des Energieflusses. Fließt die Energie wieder in ihrer richtigen Bahn, lassen die gesundheitlichen Beschwerden nach.

Die gleichen Gedanken liegen auch der Akupressur zu Grunde. Dies ist die sogenannte Fingerdruckmassage als Variante der Akupunktur. Bei dieser Heilmethode werden Akupunkturpunkte massiert, die auf den Energiebahnen liegen und in direkter Verbindung mit Organen und Gefäßen stehen. So kann man durch Händedruck Einfluss auf körperliche und psychische Vorgänge nehmen. Beide Therapieformen werden u.a. zur Behandlung von Phantomschmerzen angewandt.

Amputation (lat.)

Chirurgisches Abtrennen eines Körperteils wie z. B. Gliedmaßen bzw. Gliedmaßenanteile. Das betroffene Glied wird dabei entweder in einem Gelenk (Exartikulation) oder unter Durchtrennung des Knochens abgenommen. Eine Amputation ist notwendig, wenn das betroffene Körperteil so erkrankt bzw. verletzt ist, dass entweder seine Erhaltung und Wiederherstellung unmöglich ist oder von ihm aus eine Lebensgefahr durch Übergreifen der Erkrankung auf die anschließenden bzw. benachbarten Teile droht.

Amputationsneurom

...ist eine bei Druck schmerzhafte, geschwulstartige Nervenstumpfverdickung im Narbenbereich nach einer Gliedmaßenamputation.

Arterie (gr.)

...ist die Schlagader, Pulsader. Allgemein werden alle Blutgefäße, die vom Herzen wegführen, als Arterien bezeichnet. Die Wand der Arterien besteht aus Muskulatur und elastischem Bindegewebe.

Arterielle Verschlusskrankheit (AVK)

...ist eine der Hauptursachen für Beinamputationen. Dies ist eine Gefäßkrankung an den Wänden mit begleitendem Elastizitätsverlust der Gefäße. Die Durchblutung ist behindert, was bis zur totalen Blockierung bzw. Verstopfung führen kann. Im Volksmund wird dies auch als ‚Arterienverkalkung‘ bezeichnet. Durch die fortschreitende Verengung und Verlegung der Arterien werden an den Arterienwänden verstärkt Fette, Bindegewebe und kalkartige Substanzen eingelagert. Dadurch können sich leicht Blutgerinnsel auf die verengte Wand aufsetzen, was einen plötzlichen Gefäßverschluss herbeiführen kann. Das von dieser Arterie versorgte Gewebe erleidet eine akute

Sauerstoffnot. Mögliche Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall und ein amputationsbedrohtes Gliedmaß.

Arretierung

...ist die Bezeichnung für die Halterung eines Silikonliners zur Verankerung im Prothesenschaft. Es gibt etliche verschiedene Arretierungssysteme. Ganz allgemein ist die Arretierung die Verriegelung zwischen Silikonliner und Prothese. Als Verriegelung und Schloss (als englische Bezeichnung „Lock“) wird diese ebenfalls oft in der Fachbranche bezeichnet. Der am Silikonliner befestigte Arretierungspin rastet in das im Schaft befestigte Gegenstück ein, worauf dann eine feste Verbindung zwischen dem Stumpf und der Prothese hergestellt ist.

Autogenes Training

...nennt sich die Entspannungsmethode, welche vor mehr als 20 Jahren von dem Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde. Durch Konzentration und die eigene Vorstellungskraft kann man die physiologischen Vorgänge im eigenen Körper beeinflussen. So ist es möglich, Körperfunktionen zu steuern, die vom unwillkürlichen Nervensystem gelenkt werden und normalerweise ohne Einfluss des Willens geschehen. Autogenes Training wird z. B. zur Behandlung von Phantomschmerzen eingesetzt.

Weitere Informationen

Im Stolperstein Lexikon unter www.stolperstein.com sind Erklärungen medizinischer und prothetischer Begriffe zusammengefasst.

Vier Jahre im Schnee:

Stolperstein Skiwochenende

Bereits zum vierten Mal lud das Stolperstein-Team zum Skiwochenende nach Tirol ein. Mehr als 40 Gäste nutzen die Gelegenheit, unter professioneller Anleitung des Österreichischen Nationalteams Ski zu fahren.





Ski fahren mit nur einem Bein?

In den professionellen Schnupperkursen der Skilehrer Manfred Auer, Robert Maier, Josef Schösswendter, Andreas Schmied und Gernot Parmann ist das kein Problem. Alle fünf sind selbst beinamputiert und haben langjährige Erfahrung im Nationalteam des Austria Skiteam – Behindertensport gesammelt. Dementsprechend qualitativ hochwertig fallen die Skikurse der Stolperstein Skilehrer auch aus. Diese Professionalität reicht hin bis zur Ausrüstung: den guten Beziehungen zur Firma Atomic ist es zu verdanken, dass die Gäste zehn Paar Testski aus der Atomic-Kollektion von 2010 schon vorab und exklusiv ausprobieren konnten.

Snowboardkurs

Wie immer gab es auch in diesem Jahr jede Menge Neues im Kaunertal zu entdecken: Matthias Lex und Thomas Moser, Sporttherapeuten der Fachklinik für Amputationsmedizin in Osterhofen, gaben erstmals Snowboardkurse – ganz schön schwer! Trotzdem haben die Snowboard-Schützlinge eine sehr gute Figur gemacht.

HANDICAP vor Ort

Auch Gunther Belitz, Chefredakteur des Magazins HANDICAP, war in diesem Jahr erstmalig dabei und genoss

das Skievent. „Drei Jahre lang wurde mir immer berichtet, wie viel Spaß das Stolperstein Skiwochenende macht. Davon musste ich mich jetzt wirklich mal selbst überzeugen!“ erzählt er.

Schnapsprobe

Etwas ganz besonderes hat sich auch Stolperstein-Gast Elmar Kner für das Wochenende ausgedacht: Eine Schnapsprobe. Aus der heimischen Brennerei in Franken hat er eine Auswahl bester Tropfen mit nach Tirol gebracht, um diese mit den anderen Gästen zu verkosten. „Da machen wir doch gerne mal eine Ausnahme!“ lacht Christian Santl, Geschäftsführer des Hotels, „vor allem, weil wir auch zum Apres-Ski eingeladen sind!“. Alle Teilnehmer waren wie gewohnt im 4*-Hotel Weisseespitze untergebracht: dem behindertengerechten Hotel zum Wohlfühlen, das keine Wünsche offen lässt.

Junger Gast

In diesem Jahr war der bisher jüngste Teilnehmer des Stolperstein Skiwochenendes mit von der Partie: Der vierjährige Christoph ist Oberschenkelamputiert und fährt – nicht nur für sein Alter – sehr gut Krückenski. Er fuhr sogar so gut, dass die Skilehrer aus dem österreichischen Nationalteam ein professionelles Auge auf ihn warfen...

Fünfstufiges Jubiläum



2010 ist es soweit: Das Stolperstein Skiwochenende feiert sein fünfjähriges Bestehen.

Das Stolperstein Skiwochenende findet nun schon bald zum fünften Mal statt! Der Termin steht bereits fest: 15.-18. April 2010. Lassen Sie sich gleich vormerken!

Wir freuen uns auf Sie!



Interview mit Skilehrer Manfred Auer



Manfred Auer

Stolperstein: Herr Auer, Sie sind Skirennläufer mit jahrelanger Erfahrung im Hochleistungssport. Wie wichtig ist das Skifahren für Sie?

Manfred Auer: Sehr wichtig. Es hat mir nach meinem Unfall geholfen, das Erlebte besser zu verarbeiten und zugleich habe ich wieder sportliche Perspektiven gefunden, die mein Leben bis zum jetzigen Zeitpunkt bestimmt haben.

Stolperstein: Was ist für Sie das Schwierige am Skifahren mit Prothese und wie meistern Sie diese Herausforderung?

Manfred Auer: Das Schwierigste am Anfang war die Überwindung die Prothese zu 100 Prozent zu belasten. Ich musste erst das Vertrauen in den Stumpf und in die Prothese finden. Jetzt an der Weltspitze ist das Schwierigste eine Symmetrie zwischen amputierter und nicht amputierter Seite zu bekommen. Diese Herausforderung meistere ich zusammen mit meinem Orthopädietechniker indem wir unsere Skiprothesen ständig weiterentwickeln, um den immer höher werden Anforderungen in puncto Material und Technik gerecht zu werden.

Stolperstein: Als Mitorganisator des Stolperstein Skiwochenendes, was macht Ihrer Meinung nach den Reiz dieses Events aus? Und was ist Ihre Motivation?

Manfred Auer: Wie man gesehen hat, kann jeder dabei mitmachen, von jung bis alt und vom Anfänger bis zum Köhner. Wir können bei diesem Event jedem Teilnehmer das Passende bieten. Einzigartig bei dem Event ist jedoch, dass jeder Skilehrer selbst beinamputiert und Mitglied oder ehemaliges Mitglied des Austria Skiteam-Behindertensport ist. Außerdem sind alle Skilehrer Medaillengewinner bei Weltmeisterschaften oder paralympischen Spielen. Durch diese Erfahrungen stellen sich sehr schnell die ersten

Erfolgslebnisse bei den Teilnehmern ein. Meine Motivation besteht darin, mein Wissen und meine Erfahrung anderen Beinamputierten weiterzugeben und ihnen dadurch mehr Lebensfreude und Spaß zu geben.

Stolperstein: Welchen Eindruck haben Sie von den Skikursteilnehmern?

Manfred Auer: Einen sehr guten Eindruck. Alle Teilnehmer waren sehr motiviert und bei jedem waren schon nach dem ersten Tag sehr große Fortschritte zu sehen. Dadurch hatten wir eine super Stimmung in der ganzen Gruppe.

Stolperstein: Welche Meinung haben Sie zur Gestaltung des Wochenendes, zum Hotel, Schwierigkeitsgrad der Piste, Programm drum herum?

Manfred Auer: Das Hotel bietet eine sehr familiäre Atmosphäre, ist behindertengerecht ausgestattet und geht auf alle unsere Wünsche ein. Am Kaunertaler Gletscher findet man Pisten für jedes Niveau, es ist schneesicher und behindertenfreundlich. Beim Programm rundherum ist auch für Nichtskifahrer etwas dabei.

Stolperstein: Würden Sie anderen Amputierten empfehlen, Ski zu fahren und auch an einem solchen Event teilzunehmen? Und wenn ja, aus welchen Gründen?

Manfred Auer: Ich kann nur jedem anderen Amputierten empfehlen, es einmal auszuprobieren, mitzufahren und selbst zu erleben, was mit einer Amputation alles möglich ist.

Stolperstein: Vielen herzlichen Dank für Ihre Antworten.

Weitere Informationen

www.m-auer.at

Fortbildungsveranstaltung in Wermelskirchen

Am 20. und 21. März 2009 fand der 2. Wermelskirchener Dialog zum Thema „Der gefäßkranke Amputierte mit neurologischen bzw. nephrologischen Erkrankungen“ sowie „diabetischer Fuß“ statt. Unter den zahlreichen Gästen waren vor allem Ärzte und Orthopädietechniker, aber auch viele betroffene Beinamputierte.

Mehr als zwanzig namhafte Referenten gaben unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Wolfgang Hepp (Haan) einen Einblick in ihre medizinische und therapeutische Arbeit rund um das Thema Amputation. Während des Kongresses informierte eine Industrieausstellung über namhafte Prothesen- und Reha-Hersteller, wie zum Beispiel medi Prothetik.

Veranstalterin Maria Schulz von der Selbsthilfeorganisation „Amputierte e.V.“ setzt sich schon länger für die Rechte von Amputierten ein und möchte diesen in der Öffentlichkeit mehr Gehör verschaffen. Der jährliche Kongress „Wermelskirchener Dialog“ soll maßgeblich dazu beitragen, die Situation von Beinamputierten zu verbessern. Am wichtigsten ist der Initiatorin dabei der Dialog zwischen den verschiedenen Berufsgruppen und der bereichsübergreifende Erfahrungsaustausch.

Darüber hinaus hat es sich Maria Schulz mit der Selbsthilfeorganisation zur Aufgabe gemacht, Arm- und Beinamputationen durch gezielte Maßnahmen zu verhindern und Betroffenen bundesweit zu helfen, z. B. mit einem flächendeckenden Selbsthilfenetzwerk, durch Aufklärung und Prävention sowie mit Förderungen, Forschung und Entwicklung.



Initiatorin Maria Schulz macht sich für Beinamputierte stark.

Kontakt

Selbsthilfeorganisation
Amputierte e.V.
Dipl.-Pflegerin
Maria Schulz
Paulusstraße 40
42929 Wermelskirchen
Telefon/Telefax: 02196 92301
E-Mail: amputierten-
stiftung@gmx.de

Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputationen

Im Rahmen des Bundestreffens der Vertreter der aktiven Selbsthilfegruppen für Menschen mit Arm- und Beinamputation Anfang November 2008 in Hannover wurde angeregt, einen Bundesverband zu gründen. Eine zunächst elfköpfige, später auf vierzehn Mitglieder erweiterte Arbeitsgruppe hat daraufhin in zwei Arbeitstreffen - in Fulda und Saarbrücken - Ziele und Zweck erörtert und alle Weichen für eine erfolgreiche Gründungsversammlung gestellt.

Im Rahmen der Messe REHACARE am 17. Oktober 2009, 10 Uhr, Messegelände Düsseldorf wird der „Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputationen“ gegründet. Jede interessierte Person, die Mitglied im Bundesverband werden möchte, kann an der Gründungsversammlung teilnehmen. Voraussetzung ist, dass die Registrierung zur Teilnahme bis spätestens 30. September 2009 bei der Arbeitsgruppe zur Vorbereitung der Gründerversammlung vorliegt.

Kontakt

Für weitere Informationen und Registrierung wenden Sie sich an:
Amputierten-Selbsthilfe-
Netzwerk, c/o Dieter Jüptner,
Egerländer Straße 55,
72622 Nürtingen,
Telefon: 07022 569146,
Fax: 07022 9437188,
Internet: www.amputiert.net
E-Mail: info@amputiert.net

Sanitätshaus Götting ist jetzt AMPU-NOWA® Laufzentrum

Seit 25. April 2009 kann sich das Bamberger Sanitätshaus Götting AMPU-NOWA Laufzentrum nennen. Zahlreiche Betroffene, Angehörige und Interessierte besuchten die Auftaktveranstaltung, nahmen am kostenlosen Nordic Walking Schnupperkurs teil und nutzten das Informationsangebot zu den neuen Prothesenschuhen medi powered by Dachstein.

Jürgen W. Heike, der Landtagsabgeordnete für den Stimmkreis Coburg im Bayerischen Landtag, eröffnete offiziell die Veranstaltung mit einem Grußwort. Unter den Gästen befand sich auch Egon Griebel, Leiter der Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte in Coburg. Er gab vor Ort wertvolle Ratschläge für die zahlreichen Beinamputierten. „Ich freue mich sehr, wenn sich jemand für Beinamputierte engagiert. Mit so einem regelmäßigen Nordic Walking Kurs schafft das Sanitätshaus Götting nicht nur Raum, um sich auszutauschen. So eine Veranstaltung sorgt auch für Aufmerksamkeit in

der Bevölkerung und regt weiteres soziales Engagement an!“ lobt Egon Griebel erfreut.

Auch die anschließenden Vorträge waren gut besucht. Es referierten:

- Rudi Ziegler (A-Trainer, Leiter Nordic Ausbildungsinstitut für Beinamputierte) über Technik und Wirkungsweise von Nordic Walking sowie die Prothesenschuhe medi powered by Dachstein.
- Rüdiger Maisel vom Prothesenhersteller medi aus Bayreuth über die optimale Prothesenversorgung sowie über das Phänomen Phantomschmerzen und was dagegen helfen kann.

Als Highlight der Veranstaltung gab es einen Nordic Walking Schnupperkurs, bei dem auch die Prothesenschuhe medi powered by Dachstein von den Teilnehmern getestet werden konnten. Viele nutzen die Gelegenheit, sich Tipps von Profitrainer Rudi Ziegler abzuholen, um sie im wöchentlich

stattfindenden Kurs des Sanitätshauses Götting umzusetzen.

Was ist ein AMPU-NOWA Laufzentrum?

Das AMPU-NOWA Laufzentrum Sanitätshaus Götting ist ein qualifizierter Partner von medi, der sich im Raum Bamberg bereits durch hochwertige und kompetente Prothesenversorgungen ausgezeichnet hat. Als autorisiertes AMPU-NOWA Laufzentrum ist das Sanitätshaus Götting jetzt auch Kompetenzführer im Bereich Nordic Walking für Beinamputierte. Als Herzstück des AMPU-NOWA Konzeptes führen speziell ausgebildete Trainer Nordic Walking Kurse sowie regelmäßige Lauffreize mit Beinamputierten durch.

Weitere Informationen

Sanitätshaus Götting,
Obere Königstraße 5,
Bamberg,
Telefon 0951 29605890.
Alles über AMPU-NOWA und
Nordic Walking gibt es im
Internet unter www.medi.de
und www.stolperstein.com.

Impressum

Herausgeber
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
T 0921 912-0
www.medi.de

Erscheinungsweise
2 x pro Jahr

Verantwortlich
Gundi Urban

Redaktion
Yvonne Knarr, Friedrich Esch

Druck
novaconcept schorsch GmbH



NEU: Bestes Schuhwerk für Prothesen-Träger medi powered by Dachstein

Exklusiv in Ihrem Sanitätshaus



medi powered by Dachstein

medi powered by Dachstein ist das exklusive Schuhprogramm für Prothesenträger, das speziell für deren besondere Ansprüche und Sicherheitsbedürfnisse entwickelt wurde. Die Prothesenschuhe punkten mit Basismerkmalen wie rutschsicherer ortho-tec Sohle, leichtem Gewicht und weitem Schuheinstieg für einen angenehmen Tragekomfort. Zusätzlich unterstützt eine hochgezogene Zehenfront das Abrollverhalten und die integrierten Dämpfungselemente schonen die Gelenkkette - so fällt das Gehen leichter.

Weitere Informationen zu den medi powered by Dachstein Schuhen gibt es im orthopädietechnischen Fachhandel oder im Internet unter www.stolperstein.com.

Dieses Stolperstein Exemplar wurde überreicht durch:

Bestellfax 0921 912-755

Kostenloses Stolperstein Abonnement

Jeder neue Abonnent erhält kostenlos alle verfügbaren alten Ausgaben sowie regelmäßig das aktuelle Magazin Stolperstein per Post.

- Ich möchte Stolperstein kostenlos abonnieren
- Ich möchte Stolperstein kostenlos abonnieren und verschenken (Abo-Verschenker erhalten von uns ein Überraschungsgeschenk)

Anschrift des Abo-Bestellers

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
Telefon	E-Mail

Anschrift des Abo-Empfängers

Abo-Empfänger bei Geschenkabonnement (bitte genaue Anschrift einfügen):

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
Telefon	E-Mail

Hinweis:

Vor Versand des Geschenkabonnement wird von dem Abo-Empfänger die Genehmigung eingeholt.

- Ich bin einverstanden, dass medi meine personenbezogenen Daten sowie meine Ratgeber- bzw. Newsletterbestellung speichert. Ferner bin ich einverstanden, dass medi diese Daten für interne Marktforschung und Eigenwerbung weiter verarbeitet, um dadurch meine Betreuungsqualität zu verbessern. Mir ist bekannt, dass medi meine Daten nicht an Dritte weiter gibt.
- Um auch in Zukunft gut informiert zu sein, bin ich damit einverstanden von medi unverbindliche und kostenlose Ratgeber sowie Produktinformationen zu erhalten.
(Zutreffendes bitte ankreuzen) per Post per E-Mail

medi GmbH & Co. KG
Redaktion Stolperstein
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T 01805 003193*
F +49 921 912-755
stolperstein@medi.de
www.stolperstein.com

(* 0,14 Euro aus dem dt. Festnetz.
Preise aus dem Mobilfunknetz
abweichend.)

Ihre Amputationshöhe

- Unterschenkel
 Knieex
 Oberschenkel
 Hüftex
 links
 rechts
 beidseitig

Amputationshöhe des Beschenkten

- Unterschenkel
 Knieex
 Oberschenkel
 Hüftex
 links
 rechts
 beidseitig

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung zur Datenspeicherung und der Zusendung von kostenlosen, unverbindlichen Informationen oder Newsletter-Abonnements, jederzeit ohne Nennung von Gründen (per Anruf, Mail oder Post) gegenüber medi beenden bzw. widerrufen kann.*

* medi weiß Ihr Vertrauen zu schätzen und nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Wir sichern Ihnen zu, dass Ihre Angaben entsprechend den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden. Ausführlichere Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.medi.de oder kontaktieren Sie uns über medi@medi.de bzw. Telefon: 0180 – 5003193 (14 Ct / Min, Handykosten können abweichen).

Unterschrift (für die Zusendung des kostenlosen Newsletters gesetzlich erforderlich)



Gewinnspiel Nordic Walking

Gewinnen Sie – mit Rosi Mittermeier und Christian Neureuther! Stolperstein verlost ein hochwertiges Nordic Walking Paket unter allen Lesern, die an unserer Umfrage teilnehmen.

1. Preis

Das Buch „Nordic Walking. 100 Laufstrecken in Bayern“ von Rosi Mittermeier und Christian Neureuther und ein Paar Aktivstrümpfe medi motion.

2. und 3. Preis

Je einmal das Nordic Walking Buch von Rosi Mittermeier und Christian Neureuther.

4.-20. Preis

Stolperstein verlost kleine Überraschungen unter allen Teilnehmern.

Machen Sie schnell mit und gewinnen Sie!

Ihre Hilfe ist gefragt! Damit wir Sie stets optimal mit Informationen versorgen können, möchten wir unseren Stolperstein stetig weiterentwickeln. Bitte beantworten Sie uns einige Fragen und nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel mit Christian Neureuther und Rosi Mittermeier teil! Vielen Dank!

Ihre Daten werden in keinem Fall an Dritte weitergegeben oder in irgendeiner Weise missbräuchlich verwendet. Die Verwendung und Speicherung Ihrer Daten erfolgt dabei ausschließlich entsprechend der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Natürlich bleibt Ihnen das Recht vorbehalten, jederzeit die Erlaubnis zur Speicherung Ihrer Daten zu widerrufen.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!
Bitte senden Sie diese Umfrage an:
medi GmbH & Co. KG
Redaktion Stolperstein
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Viel Glück wünscht Stolperstein!



Fragebogen Stolperstein

1. Wie sind Sie auf das Magazin Stolperstein aufmerksam geworden?

- Freunde, Verwandte, Bekannte
- Sanitätshaus, Orthopädietechniker
- Arzt, Krankenhaus
- Werbung, bei _____

- Internet, www _____

2. Welche Rubriken in Stolperstein lesen Sie besonders gerne? Oder was finden Sie eher uninteressant? Was würden Sie besser machen?

3. Wie beurteilen Sie die Texte bezogen auf ihre Verständlichkeit?

4. Wie gefällt Ihnen die neue Gestaltung des Stolperstein-Magazin und im Internet?

5. Nutzen Sie unsere Internetseiten www.stolperstein.com?

- Ja, ab und zu
- Ja, täglich
- Ja, wöchentlich
- Nein, noch nie
- Kenne ich nicht
- Habe kein Internet

Meine Adresse

Name und Vorname

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail