

STOLPERSTEIN

Dezember 2003

Internet: www.stolperstein.com

Liebe Leserinnen und Leser,

seit 1999 fördert medipro® mit STOLPERSTEIN, dem Kundeninformationsmedium für Anwender und Orthopädietechniker, den Austausch von Betroffenen untereinander sowie mit Kliniken, Vereinen und Nichtbehinderten.

Wußten Sie, dass 43% aller deutschen Haushalte einen Internet-Zugang haben? Damit bleibt Deutschland hinter den führenden skandinavischen Staaten, den USA und Kanada zurück, liegt jedoch leicht über dem EU-Durchschnitt. Grund genug für uns diese Plattform als kommunikative Schnittstelle zwischen Anwender, Hersteller sowie der gesamten Orthopädiebranche im Internet unter www.stolperstein.com freizuschalten, um noch mehr Interessenten zu erreichen.

Im Vordergrund stehen Berichte von Betroffenen, die ihre ganz individuellen Erfahrungen zur Verfügung stellen. Unser Forum bietet eine Reihe inhaltlicher Spezialitäten wie Anwenderportraits, Fragen und Antworten, Prothesenpflege, Vereine & Verbände sowie technische Entwicklungen. Unsere Internetstruktur haben wir Ihnen auf den Seiten 12 und 13 näher erläutert. Die große Sympathie unserer Leserschaft beweist sich durch viele Briefe und eMails, die uns kontinuierlich erreichen.

Selbstverständlich ist damit nur der Anfang gemacht, denn stetig steigende Zugriffszahlen auf unseren virtuellen STOLPERSTEIN motivieren uns zum weiteren Ausbau unseres Projektes. Damit wird unsere gedruckte Zeitschrift, die wir selbstverständlich weiterhin beibehalten, nun durch eine zeitgemäße Internetplattform ergänzt.

Lassen Sie sich im Heft mit mehr Informationen überraschen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim zukünftigen Surfen.



Herzlichst

Ihr medipro®-Team aus Bayreuth

Inhalt dieser Ausgabe

Sonderthemen:

- > **Kunst in der Klinik** 10
- > **www.stolperstein.com** 12/13
- > **Neue medipro® Poster** 18

Rubriken:



Dialog

> **Anwender Portrait**

Gunther Belitz, Oberschenkelamputiert
Chefredakteur von HANDICAP:

„...auf einem Bein kann man nicht stehen...!“ 2/4



Tipps und Hilfe

> **Organisationen Portrait**

- Sozialverband VdK Bayern 5
- BVS Bayern - Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern e.V.; Fachverband für Rehabilitationssport im BLSV 6/7

> **Gefäßtraining für Beinamputierte** 8/9

> **Erfahrungsaustausch** Frage & Antwort 23



Amputation

> **Technische Innovationen**

- Energiesparende Prothesensysteme 11
- medipro® Liner akos TF Oberschenkelliner 14
- KHP3 und OHP3 Kniegelenke 15
- medipro® flex Füße 16

> **Optimale Stumpfpflege**

- medipro® care Aloe Vera 17



Aktuelles

- > Schneeschuh-Wandern 19
- > Sport für gesunde Venen 20
- > R4H – Radio4Handicaps 21
- > Mobilität trotz Behinderung
Veranstaltung „Geht nicht? Gibt's nicht!“ 22

Impressum, Service, Abo 24



Gunther Belitz, Oberschenkelamputiert: „... auf einem Bein kann man nicht stehen ...“

Gunther Belitz ist Chefredakteur von HANDICAP - Das Magazin für Lebensqualität. Er ist Weltmeister und Paralympics-Sieger im Hoch- und Weitsprung und seit seinem achten Lebensjahr Oberschenkelamputiert.

Wie kam es zu Ihrer Amputation?

„Mich hat es im Alter von acht Jahren beim Baden in Australien "erwischt". Im wahrsten Sinne des Wortes – denn es handelte sich um einen der seltenen Fälle einer unangenehmen Bekanntschaft zwischen Fisch und Mensch. Nach mehreren Operationen war dann die Oberschenkelamputation perfekt.“



Weitsprung: Die drei Medaillengewinner: Lucas Christen, Gunther Belitz (Silber), Andreas Siegl

Stellten Sie sich die Frage

„Warum gerade ich?“

„Diese Frage habe ich mir komischerweise nie gestellt.“

Glauben Sie, dass es für amputierte Kinder einfacher als für Erwachsene ist, eine Amputation psychisch zu verarbeiten und sich physisch damit zurecht zu finden?

„Ich meine, das hängt sehr von den Charakteren und weniger vom Amputationsalter ab. Ich kenne jedenfalls viele Menschen, die erst als Erwachsene beinamputiert wurden und mit ihrem Handicap sehr gut zurecht kommen.“

Wer stand Ihnen zur Seite?

Was haben diese Menschen getan, um zu helfen und Sie zu motivieren?

„In erster Linie haben mir meine Eltern geholfen und zwar vor allem dadurch, dass sie mich nicht anders behandelt haben als etwa meinen Bruder. Das Handicap spielte in der Familie eigentlich keine Rolle. Erst später habe ich erfahren, dass sich meine Eltern gegen Nachbarn zur Wehr setzen mussten, die sie wegen Verletzung der Aufsichtspflicht verklagen wollten, weil ich als Kind so gerne auf Bäumen herumgeklettert bin.“

Wie haben Sie sich selbst motiviert?

„Ich glaube, ich habe früh begriffen, dass eine Behinderung keine schicksalhafte Katastrophe sein muss. Ich habe mein Handicap von vornherein als etwas Besonderes, ja manchmal sogar als spezielle Fähigkeit und interessantes „Extra“ empfunden.“

Wie war Ihre erste Prothesenversorgung?

„Schrecklich! Die erste Prothese war eine steife, stählerne Stelzfuß-Konstruktion, mit der ich mehrmals in Gully-Löchern „abgetaucht“ bin. Der Stumpfstrumpf wurde mittels einer Handkurbel auf Spießen aufgerollt, um den Stumpf im Schaft zu fixieren. Im kriegslazarettartigen Sanitätshaus mit den schmutzigen Vorhängen fühlte ich mich als Kind völlig verloren. Auch später bin ich dann noch fast 15 Jahre mit einem Holzbein herumgelaufen, das man genau so hätte 1945 bauen können. Ein Trauerspiel!“



Siegerehrung Hochsprung der Oberschenkelamputierten: Guo, Bin Hou, Gunther Belitz (Bronze)

**Dennoch haben Sie schon als Kind intensiv Sport getrieben.**

„Klar, beim Fußballspielen war mein Holzbein als „Blutgrätsche“ gefürchtet. Im Ernst: Ich habe im Verein Fußball und Tischtennis gespielt und bin geschwommen. An Behindertensport habe ich dabei nie gedacht. Und ehrlich gesagt, habe ich mich bei meiner ersten Teilnahme an einem Behindertensportfest 1981 auch zum ersten Mal richtig behindert gefühlt.“

Wie haben Sie es dann doch zu einem der erfolgreichsten amputierten Sportler gebracht?

„Seit Anfang der 80er Jahre wehte ein frischer Wind im Behindertensport. Es gab immer mehr junge Leute, die wie ich, ernsthaft Leistungssport betreiben und professionell trainieren wollten. Als Hochspringer hatten wir die Chance, uns bei den großen Meetings der Nichtbehinderten unter Beweis zu stellen, und die Paralympics 1988 in Seoul waren ein erster internationaler Höhepunkt im Behindertensport. Als Leistungssportler mit einem Bein war es für mich gerade in diesen Pioniertagen wichtig, in der Öffentlichkeit und in den Medien deutlich zu machen, dass ein Handicap keine große Hürde bedeuten muss. Beim Hochsprung jedenfalls ist jemand, der 20 Kilogramm Übergewicht hat, sicher stärker behindert als ich.“



Gunther Belitz, Bronzemedallengewinner im Hochsprung

Wie erlebten Sie die orthopädietechnische Entwicklung im Behindertensport?

„Mein Traum war es immer, mit einer Oberschenkelprothese zu rennen und den Fahrtwind um die Nase zu spüren. Doch sowohl Orthopädietechniker als auch Ärzte hatten mir immer wieder gesagt: „Eine Prothese ist und bleibt eine Gehhilfe, mit der man nie rennen kann“. Plötz-

lich ging es dann doch. Ich war Ende der 80er Jahre der erste deutsche Athlet, der mit Sportprothese, Karbonfuß und leistungsfähigem Hydraulikknie richtig gerannt ist. Und heute stellt man sich schon die Frage, ob ein beinamputierter Sportler mit Prothesen irgendwann schneller laufen kann als Carl Lewis. Viel wichtiger ist aber, dass der Sport als Innovationsmotor auch die Alltagsprothetik vorangebracht hat. Heute profitieren viele Beinamputierte im Alltag von energierückgewinnenden Passteilen oder neuen Schafttechniken, die zuerst im Sport eingesetzt wurden. Der Sport hat auch ein neues Selbstverständnis geprägt, in dem orthopädische Hilfsmittel wie Rollstühle und Prothesen nicht mehr als typisch „behindert“ gelten, sondern mehr und mehr zu souveränen Fortbewegungsmitteln werden, die sogar schick aussehen können.“

Was waren Ihre größten sportlichen Erfolge?

„Neben zwei Weltmeistertiteln im Hochsprung war sicher die Goldmedaille im Weitsprung bei den phantastischen Paralympics 1992 in Barcelona ein absolutes Highlight für mich. Aber auch über meine Bronzemedaille im Hochsprung bei den Paralympics 2000 in Sydney habe ich mich sehr gefreut.“

Als Journalist beschäftigen Sie sich auch beruflich mit Themen wie Behindertensport und Beinprothetik?

„Ja, ich habe schon während meines Studiums für Radio und Fernsehen gearbeitet und nebenbei eine Zeitschrift für Beinamputierte herausgegeben. Seit einigen Jahren bin ich Chefredakteur des Magazins HANDICAP, das ich mit



Gunther Belitz, Silbermedallengewinner, Weitsprung

meinem Partner Volker Neumann zusammen jüngst in einer eigenen Verlagsgesellschaft übernommen habe. Wir werden HANDICAP als führendes Informations- und Lifestylemagazin für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen in Deutschland weiter ausbauen und verbessern.“



Welche inhaltlichen Ziele verfolgen Sie mit HANDICAP?

„Behindert ist man nicht, behindert wird man! In unserer Gesellschaft gibt es nach wie vor viele Barrieren, für deren Überwindung es sich lohnt, zu kämpfen. Mit HANDICAP versuchen wir dazu beizutragen, Menschen mit Einschränkungen Lebensfreude und Lebensqualität zu vermitteln und zu zeigen, dass behinderte Menschen interessant, leistungsfähig und aktiv sind. Es versteht sich von selbst, dass wir die Belange von beinamputierten Menschen redaktionell besonders stark berücksichtigen. In allgemein verständlicher und unterhaltsamer Weise stellen wir neue Produkte vor, porträtieren prominente Persönlichkeiten und „Stars des Alltags“, informieren über die wichtigsten Trends in der Orthopädie-Technik und scheuen uns auch nicht, knifflige Themen wie „Probleme mit der Kostenübernahme“ oder „Amelotatismus“ aufzugreifen.“

Sind Sie mit Ihrer heutigen Prothesenversorgung zufrieden?

„Es hat sich viel getan in den letzten Jahren. Für mich ist zum Beispiel die Liner-Technologie ein entscheidender Schritt gewesen. Mit Linern habe ich auch als Oberschenkelamputierter mehr Komfort im Schaft und vor allem die Sicherheit, dass ich nicht mehr aus der Prothese rutsche. Das macht sich vor allem beim Fahrrad fahren, eine meiner liebsten Freizeitbeschäftigungen, positiv bemerkbar. Auch durch Stoßdämpfer, energiespeichernde Füße und andere elastische Passteile ist das Leben für Beinamputierte bequemer und das Gehen leichter geworden. Gespannt bin ich auf die weitere Entwicklung mikrochipgesteuerter Prothesensysteme. Einen großen Nachholbedarf sehe ich beim ästhetisch ansprechenden und zugleich haltbaren Design von Prothesen.“

Welche sportlichen Ziele haben Sie ins Visier genommen?

„Nach über 20 Jahren Leistungssport lasse ich es nun etwas ruhiger angehen und konzentriere mich auf den Hochsprung, mit dem meine sportliche Karriere auch begonnen hat. Schließlich hat meine Lieblingsdisziplin ja auch Symbolkraft für das ganze Auf und Ab im Sport: Je höher man springt, desto tiefer wird man fallen!“

Welche Erfahrungen oder Ratschläge würden Sie anderen Beinamputierten mit auf den Weg geben?

„Man sollte sein Handicap nicht verstecken und stattdessen zeigen – so hat es Aimee Mullins* einmal ausgedrückt –, dass man nicht trotz, sondern wegen seiner Behinderung schön, erotisch und stark sein kann. Grundsätzlich halte ich es für wichtig, mit dem Thema „Behinderung“ unverkrampfter und selbstironischer umzugehen. Ich kann das „politisch korrekte“ Gerede über die Integration von Behinderten in die Gesellschaft kaum mehr hören. Menschen mit Handicaps sollten frecher und subversiver sein und ihre (Außenseiter-) Chancen besser nutzen lernen.“

(*Anm. der Red.: Aimee Mullins (25) aus New York, beidseitig unterschenkelamputiert ist ein höchst erfolgreiches Modell sowie Paralympics-Sportlerin. Das Magazin „People“ wählte sie 1999 zu einem der 50 schönsten Menschen der Welt).

Ihr Lebensmotto?

„Auf einem Bein kann man nicht stehen!“

Haben wir Sie neugierig gemacht? Möchten Sie das Magazin HANDICAP kennenlernen?

Dann bestellen Sie mit dem Stichwort „STOLPERSTEIN“ ein kostenloses Probeheft oder gleich das günstige Jahresabo (4 Ausgaben frei Haus für nur 12,00 Euro) direkt bei:

Redaktion und Verlag HANDICAP
Lindberghstraße 18
80939 München
Tel.: 0 89-32 21 01-40 oder 41
Fax: 0 89-32 21 01-39
eMail: abo@handicap.de



Ausführliche Informationen im Internet

... über das Magazin Handicap sind unter www.handicap-life.de abrufbar.

Das Interview finden Sie unter www.stolperstein.com in der Rubrik **Anwenderportraits** - Gunther Belitz



Der Sozialverband VdK Bayern stellt sich vor

Mit über 465 000 Mitgliedern ist der Sozialverband VdK Bayern die größte Selbsthilfeorganisation älterer, behinderter und chronisch kranker Menschen in Bayern. Der VdK ist in ganz Deutschland mit Landes-, Kreis- und Ortsverbänden vertreten und hat bundesweit ca. 1,2 Mio. Mitglieder!

Durch sozialpolitische Lobbyarbeit sowie durch individuelle sozialrechtliche Beratung und Vertretung vor Sozialverwaltung und Sozialgerichten bis hin zum Bundessozialgericht setzt sich der VdK vehement und erfolgreich für die Interessen seiner Mitglieder ein. Der VdK berät und vertritt seine Mitglieder in allen Rentenfragen sowie auf den Gebieten Kranken- und Pflegeversicherung, Rehabilitation, Behinderten- und Sozialhilferecht sowie im Unfall- und Entschädigungsrecht.

69 Kreisverbände und 2200 Ortsverbänden in Bayern gewährleisten eine bürgernahe und flächendeckende Betreuung der Mitglieder. Darüber hinaus bietet der VdK seinen Mitgliedern eine breite Palette an Serviceangeboten: Info-Center, Erholungsaufenthalte in den VdK-Kur- und Erholungshäusern, Computer- oder Sprachkurse in der Freizeitakademie, Versicherungsservice, Reisedienst, Einkaufsvorteile bei VdKplus, Familienberatung, Patientenberatung und vieles mehr. Aktuelle Informationen erhalten die Mitglieder über die monatlich erscheinende VdK-Zeitung und das in 15 Lokalsendern ausgestrahlte VdK-TV-Magazin „Miteinander“ sowie den Internetauftritt www.vdk-bayern.de.

Der Sozialverband VdK Bayern verzeichnete im Monat Juli einen Rekordzuwachs an neuen Mitgliedern. Wie Landesgeschäftsführer Albrecht Engel auf einer Pressekonferenz in München berichtete, konnte der VdK im Freistaat im Juli 5324 neue Mitglieder aufnehmen, das entspricht 171 Neuzugänge pro Tag. Damit stieg die Mitgliederzahl in Bayern auf 463 249 an. In Oberfranken sind es 74 000, in Bayreuth über 9 400 Mitglieder. Täglich werden in jeder der 75 bayerischen VdK-Geschäftsstellen zirka 35 Hilfe Suchende sozialrechtlich beraten, also rund 2600 Menschen pro Tag. Aber der Sozialverband VdK ist nicht nur in Bayern aktiv. Bundesweit vertrauen mehr als 1.2 Millionen Menschen auf den VdK.

Über ein Drittel aller Sozialgerichtsverfahren in Bayern werden vom VdK vertreten. Die Rechtsabteilung des Verbandes, so Engel, habe im ersten Halbjahr 6000 Mitglieder vor den Sozial- und Verwaltungsgerichten vertreten, was einer Steigerung von



Landesgeschäftsführer Albrecht Engel

15 Prozent gegenüber dem Vergleichszeitraum 2002 entsprechen.

Engel wertete die hohen Mitgliederzuwächse sowohl als Vertrauensbeweis für seine Organisation als auch als alarmierendes Signal für die in breiten Bevölkerungsschichten um sich greifende soziale Verunsicherung, Unzufriedenheit und Angst.

Der VdK macht dafür insbesondere die derzeitige Renten- und Gesundheitspolitik von Bundesregierung und Opposition verantwortlich, deren Repräsentanten sich täglich mit neuen Reformvorschlägen übertrüben. Engel: „Auch wenn kein Bürger mehr den Überblick haben kann, welche Reformvorschläge nun gerade aktuell sind, welche bereits verworfen wurden und welche bevorstehen – eines haben die Menschen sehr wohl verstanden: Reform ist offensichtlich gleichzusetzen mit Leistungskürzung und Privatisierung von Lebensrisiken.“

Deshalb, so Engel, suchen immer mehr Menschen Schutz unter dem Dach des VdK, der seinen Mitglieder sowohl rechtlich als auch politisch als Lobby der Sozialversicherten, der Rentner, der chronisch Kranken, der Patienten und der Menschen mit Behinderung bereitsteht.

Die Mitgliedschaft im Sozialverband VdK Bayern beträgt 5,- Euro pro Monat. Informationsmaterial und Mitgliedschaftsanträge erhalten Sie bei: Sozialverband VdK Bayern, Abteilung „Presse, PR, Neue Medien“, Schellingstraße 31, 80799 München.

Selbstverständlich kann jeder in allen Bundesländern Deutschlands Mitglied werden.

Der Hauptsitz des VdK's befindet sich in Bonn: Sozialverband VdK Deutschland e.V., Wurzerstr. 4a, 53175 Bonn, Tel. 02 28/8 20 93 - 0, Fax: 02 28/8 20 93 - 43.

Internetinfos:

Eine Auflistung aller Adressen sind im Internet unter www.vdk.de zu finden.

Anregungen und Fragen aller Art können per eMail an kontakt@vdk.de weitergeleitet werden.



BVS Bayern - Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern e.V. Fachverband für Rehabilitationssport im BLSV

38 000 Mitglieder aus 370 Vereinen in 7 Bezirken! Mit dieser Mitgliederzahl ist der Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern e.V. der drittgrößte Behindertensportverband in Deutschland.

Am 21. Juni 1952, wenige Jahre nach dem 2. Weltkrieg, wurde der BVS als „Arbeitsgemeinschaft Bayerischer Versehrtensport“ in München gegründet. Mitglieder waren damals 36 Versehrtensportler. Erst als die Kriegsversehrten älter wurden und Regierung sowie Krankenkassen Möglichkeiten zur Finanzierung des Behinderten- und Rehabilitationssports boten, vollzog sich der Übergang vom Versehrten- zum Behindertensport. Das geschah in den Jahren 1978-1985.



Heute bietet der BVS Bayern zahlreiche Angebote u.a. für Amputierte, Diabetiker, Gefäßkrankte, geistig Behinderte, Krebsnachsorgepatienten, psychisch Erkrankte und Wirbelsäulenerkrankte wie auch für nichtbehinderte Menschen. Durch den gemeinsamen Spaß an Bewegung und Geselligkeit möchte der BVS Bayern eines seiner vorrangigen Ziele verwirklichen - die Integration von behinderten Menschen in unserer Gesellschaft. Aus diesem Engagement heraus wurde z.B. am 07.07.2001 in Fürth der erste „Landesleistungsstützpunkt Sport“ für geistig Behinderte gegründet. Die Träger, der BVS Bayern und die Lebenshilfe Fürth e.V., möchten mit dieser Institution leistungsorientierten Menschen mit geistiger Behinderung endlich eine qualifizierte Vorbereitung auf sportliche Wettkämpfe, und hier vor allem die Paralympics 2004 in Athen, ermöglichen.

Nur wenige Monate später konnte der BVS für seine geistig Behinderten Mitglieder eine weitere Kooperation abschließen. Mit dem Bayerischen Fußball-

verband wurde vereinbart, zukünftig Übungsleitern und Schiedsrichtern die Möglichkeit zu geben, sich im Rahmen einer fachsportspezifischen Zusatzausbildung speziell für die Zusammenarbeit mit behinderten Menschen ausbilden zu lassen.

Auch im Bereich des Reitsports gibt es seit Anfang 2001 eine erfolgreiche Zusammenarbeit mehrerer Verbände: der BVS, der Bayerische Reit- und Fahrverband sowie das Deutsche Kuratorium für therapeutisches Reiten konzipieren gemeinsame Reit-sport-Angebote für behinderte Menschen.



Der BVS bietet seinen Mitgliedern heute flächen-deckend in ganz Bayern über 40 Sportarten in zwei Bereichen, Behinderten- und Rehabilitationssport, an. Badminton, Boccia, Bogenschießen, Faustball, Kegeln Leichtathletik, Radsport, Rollstuhltanz, Rollstuhlbasketball, Tischtennis, Schwimmen und Wassergymnastik gehören zu dem umfangreichen Angebot des Behindertensports. In allen Sportarten werden vom regionalen Turnier bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften Wettkämpfe ausgetragen. Im Breitensport werden zusätzlich noch zahlreiche Sport- und Spielfeste sowie Freizeiten für Kinder veranstaltet, bei denen stets die Erhaltung der Gesundheit und das Erleben der Geselligkeit im Vordergrund steht.

Im Bereich des Rehabilitationssports werden z.B. Asthmatiker, Diabetiker oder auch Rheumatiker von besonders qualifizierten Übungsleitern in jeweils auf die individuelle Situation des Erkrankten abgestellte Sportgruppen trainiert. Mit den spielerischen Mitteln des Sports werden dabei Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität gestärkt.



Neben der Verbesserung des Allgemeinzustandes erfahren Erkrankte neuen Spaß an der Bewegung und können Sport als Gemeinschaftserlebnis erfahren.

Nicht nur für alle wintersportbegeisterten Mitglieder bietet der BVS ein ganz besonderes „Schmankerl“: Das behindertengerechte BVS-Sportheim „Haus Unterjoch“ mitten im Allgäu! Die gesamte Ausstattung verspricht sowohl im Winter wie auch im Sommer beste Unterhaltung und Vergnügen: Turnhalle, Kegelbahn, Fitnessraum, Hallenbad und Saunalandschaft. Im Haus selbst finden während des ganzen Jahres zahlreiche Freizeit- und Sportaktivitäten, wie z. B. die „Reha-Aktiv-Wochen“ oder „Familienerlebnis-Wochen“ statt. Daneben werden Fortbildungen, wie z. B. Computerkurse, angeboten. Nur wenige Meter hinter dem Haus kann man je nach Jahreszeit entweder direkt zum Monoski-, Snowboard- bzw. Skifahren aufbrechen oder zu einer Rad- bzw. Voralpenwanderung. Dieses üppige Angebot dürfen die Mitglieder des BVS Bayern und alle, die einem gemeinnützigen Verein angehören, zu einem wirklich günstigen Preis nutzen.



Das ehrenamtliche Präsidium des BVS und die vielen engagierten Helfer sind sichtlich bemüht, mit zahlreichen, neuen und individuell abgestimmten Angeboten auf die Wünsche ihrer Mitglieder einzugehen. So zählen sie nicht nur die stete Verbreiterung des Programmangebots und die damit verbundene Koordination der zahlreichen Sportarten und Veranstaltungen zu ihren Aufgaben, sondern auch die Bereitstellung der entsprechenden Leistungen. Hierzu gehören die Vermittlung von staatlichen Zuschüssen für Kriegsgeschädigte, für Behinderte und für die Be-

treuung behinderter Schüler sowie die Abrechnung der Leistungen von amtlichen Kostenträgern bei ärztlichen Verordnungen für den Behinderten- und Rehabilitationssport. Weiterhin informiert der BVS regelmäßig alle Mitglieder und Nichtmitglieder mit der Zeitschrift SPOKA, dem offiziellen Organ des Behinderten- und Versehrten-Sportverbandes Bayern. Hier wird über das sportliche Geschehen, Meisterschaften, Freizeitaktivitäten, aktuelle Termine, Fortbildungsmaßnahmen und vieles mehr berichtet.



Wenn Sie Lust haben, unter dem Motto „Bewegung und Vitalität“ Sport zu erleben, dann werden Sie Mitglied in einem Verein des BVS Bayern in Ihrer Region! Der BVS Bayern freut sich über jedes neue Mitglied und heißt Sie herzlich willkommen.

Interesse?

Für Rückfragen steht Ihnen gerne die Landesgeschäftsstelle des BVS Bayern, Kapuzinerstr. 25a, 80337 München (Tel.: 089/54 41 89-0, Fax: 089/54 41 89-99, eMail: bvs@bvs-bayern.de) zur Verfügung.

Weitere ausführliche Informationen im Internet:

Über den **Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern e.V.** (Fachverband für Rehabilitationssport im BLSV) unter www.bvs-bayern.com

Den Beitrag finden Sie unter www.stolperstein.com in der Rubrik **Tipps und Hilfen - Vereine & Verbände**



Gefäßtraining für Unterschenkelamputierte

Die Mobilität nach einer Beinamputation beginnt mit Hilfe des Physio- oder Sporttherapeuten bereits direkt nach der Amputation durch gezieltes Training. Krankengymnastische Übungen dienen dazu, die Muskulatur wieder zu stärken sowie die Durchblutung zu fördern. Vor allem für Menschen, die unter arteriellen Durchblutungsstörungen in den Beinen leiden, sind die Übungen unbedingt empfehlenswert und sollten täglich zu Hause angewendet werden. Ziel der Übungen ist eine verbesserte Zirkulation des Blutes und damit eine verbesserte Versorgung der Gliedmaßen. Mit Hilfe der Fachklinik für Amputationsmedizin Osterhofen konzipierten wir ein spezielles Training für Beinamputierte.



Wichtige Infos zum Gefäßtraining:

- Ganz wichtig ist, dass nach jeder einzelnen Übung die Entspannungshaltung eingenommen wird (Aufsitzen, Füße nach unten hängen lassen), damit das Blut mit Hilfe der Schwerkraft zurück in die Gefäße fließen kann.
- Jede Übung sollten Sie mit drei Sätzen und einer gewissen Anzahl von Wiederholungen durchführen. Stellen Sie selber fest, wie viele Wiederholungen der Bewegung innerhalb eines Satzes möglich sind – wenn Sie ermüden, einfach aufhören. Zählen sie am Besten beim ersten Satz mit und reduzieren sie die Anzahl der Bewegungen bei jeder Wiederholung der Übung. Z. B.: Beim ersten mal schaffen Sie 25 Bewegungen, bei der 1. Wiederholung nach der Entspannungsphase (= zweiter Satz) machen sie die Bewegung nur noch 20 mal, bei der 2. Wiederholung (= dritter Satz) nur noch 15 mal.
- Führen Sie das Gefäßtraining ruhig und fließend ohne ruckartige Bewegungen aus.
- Verspüren Sie bei einer Übung Schmerzen, beenden Sie die Übung sofort und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und/oder Physiotherapeuten.

Allgemeines:

- Die Übungen können sie zu Hause auf dem Bett oder auf der Couch liegend durchführen. Weitere Hilfsmittel werden nicht benötigt.
- Atmen sie während der Übungen normal weiter, vermeiden Sie ein Anhalten der Luft oder eine Press-Atmung.



Wir möchten uns herzlich für die Unterstützung und Gestaltung dieses Beitrages bei der Fachklinik für Amputationsmedizin in Osterhofen bedanken. Hier wurden wir tatkräftig von Frau Elisabeth Wester, unterschenkelamputiert, Frau Andrea Ludwig, leitende Physiotherapeutin sowie Herrn Matthias Lex, Sporttherapeut, unterstützt.

Die Spezialklinik für Arm- und Beinamputierte öffnete am 01.07.1999 ihre Pforten, wie sie bisher im Bundesgebiet einzigartig ist. Seitdem steht betroffenen Menschen ein modernes und spezialisiertes Versorgungszentrum zur Verfügung. Die Behandlung der Patienten erfolgt ganzheitlich und berücksichtigt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.



Informationen im Internet ...

... über die Fachklinik für Amputationsmedizin Osterhofen finden Sie unter

www.fachklinik-osterhofen.de

1

**1.1 Ausgangsposition im Liegen:**

Stumpf hochnehmen, die Hände hinter dem Knie verschränken. Nun das Knie abwechselnd strecken und beugen. Dies solange wiederholen, bis sich ein Ziehen in der Muskulatur bemerkbar macht.

**1.2 Entspannungsphase:**

Zur Entspannung aufsitzen, das Bein und den Stumpf nach unten hängen lassen und mindestens zwei bis drei Minuten warten. Erst dann mit der nächsten Wiederholung beginnen.

2

**2.1 Ausgangsposition im Liegen:**

Bein hochnehmen, die Hände hinter dem Knie verschränken. Nun den Fuß in der Hochlage abwechselnd nach vorne strecken und wieder anbeugen. Dies solange wiederholen, bis sich ein Ziehen in der (Waden-) Muskulatur bemerkbar macht.

**2.2 Entspannungsphase:**

Zur Entspannung aufsitzen, das Bein und den Stumpf nach unten hängen lassen und mindestens zwei bis drei Minuten warten. Erst dann mit der nächsten Wiederholung beginnen.

3

**3.1 Ausgangsposition im Sitzen:**

Standbein und Stumpf zunächst nach unten hängen lassen. Nun im Gegensatz den Stumpf strecken und zeitgleich das Bein anbeugen.

**3.2**

Dies im Wechsel bis zur Ermüdung der Muskulatur durchführen.

**3.3 Ganz wichtig!**

Die Entspannungsphase gilt bei allen drei Übungen: Zur Entspannung aufsitzen, das Bein und den Stumpf nach unten hängen lassen und mindestens zwei bis drei Minuten warten. Erst dann mit der nächsten Wiederholung beginnen.



Kunst in der Klinik

Bilderausstellung von Christian Härtl in der Fachklinik Osterhofen

Die Verarbeitung einer Amputation verlangt von den Betroffenen enorme psychische Stabilität. Um den Patienten zu helfen, ermöglicht die Fachklinik für Amputationsmedizin Osterhofen mit ihrer Gestaltungs- und Maltherapie den Zugang zur künstlerischen Arbeit.

Christian Härtl hat durch einen Motorradunfall im August 2001 einen Arm und ein Bein verloren. In der Fachklinik Osterhofen wurde er durch Frau Wollinger, Künstlerin und Gestaltungstherapeutin, zur Acrylmalerei gebracht. Sie zeigte ihm Tipps und Kniffe über die neue Gestaltungsmöglichkeit, so dass Christian, der bereits seit seiner Kindheit sehr gerne malte, in kurzer Zeit mit diesem Medium vertraut wurde. Im April 2003 war es dann soweit: die Klinik Osterhofen veranstaltete eine Vernissage und stellte die nun bereits zahlreichen Kunstwerke einem breitem Publikum vor. Auch wir sind von den Arbeiten begeistert und bewundern das Geschick von Christian Härtl.

Wir wünschen ihm für die Zukunft weiterhin sehr viel Erfolg für seine gelungenen, faszinierenden Werke.



Bei der Ausstellungseröffnung in der Fachklinik für Amputationsmedizin Osterhofen:
Das Bild zeigt von links den stellvertretenden Landrat Peter Erl, Dr. Bernd Kirchgessner, Elfriede Wollinger, Christian Härtl und Chefarzt Dr. Fritz Haas.

Christians Härtls Gemälde



„Versuchte Nähe“



„Frau im Licht“



„Girls“

Weitere Informationen

...über Christian Härtl finden Sie im Internet unter www.stolperstein.com in der Rubrik **Dialog**.

Bei Interesse an den Kunstwerken wenden Sie sich bitte via eMail an:

ch_kunst@gmx.de

Informationen zur Fachklinik für Amputationsmedizin Osterhofen unter www.fachklinik-osterhofen.de



Mobilität für Beinamputierte - Energiesparende Prothesensysteme!

Dient die richtige anwendergerechte Prothesenversorgung den Betroffenen als „Motivationspritze“? Hat der ältere Beinamputierte wirklich etwas davon, wenn seine Prothese mehr Sprunggelenksfunktion hat? Das ist doch eigentlich nur etwas für junge beinamputierte Unfallopfer, die von den Paralympics träumen, oder?

Im Gegenteil! Wenn Bewegungsabläufe physiologischer sind, wenn die Prothese weniger Widerstand erzeugt, die Fortbewegung sogar unterstützt, sinkt die Hemmung sich aufzuraffen. Leben ist Bewegung. Mehr Mobilität heißt mehr Lebendigkeit. Ein Patient kann wieder Tanzen gehen. Die Prothese, sagt er, ist nicht mehr so steif wie die alte. Die aktivere Prothese entlastet das eigene verbliebene Bein. Für den pAVK-Patienten kann das die Gehstrecke und damit den Aktivitätsradius vergrößern. Diese Unternehmungen machen Lust auf Leben. Die Compliance steigt; ja vielleicht fällt sogar die Diät etwas leichter. Lebensverlängernde Maßnahmen können auch noch Spaß machen. Körperliche Belastung führt



zur Senkung und zu einer besseren Steuerbarkeit des Blutzuckerspiegels. Auch Triglyceride und Cholesterin im Serum sinken, wie auch Körpergewicht und Blutdruck, die

HDL-Cholesterinkonzentration steigt bei erhöhten Grundumsatz.

Ein Produkt, welches diese Ansprüche erfüllt, ist das patentierte Karbonstabsystem Clever Bone®. Studien beweisen, daß dieses, speziell für muskelschwache Beinamputierte entwickelte Produkt, die Laufleistung um bis zu 130% erhöht. Clever Bone® – der „schlaue Knochen“ – ist ein energierückgebendes flexibles Unterschenkel- und Oberschenkel-System, welches das Gehen von beinamputierten Menschen unterstützt.



Gleichzeitig wird die erhaltene Gegenseite geschont und somit entlastet. Besonders muskelschwachen Patienten macht Clever Bone® das Laufen mit Hilfe der individuell auswählbaren, energierückgebenden Karbonstäbe leichter. Zudem gleicht das System



negative Bodenreaktionskräfte aus, d. h. unebene Wegstrecken, Pflastersteine, Schrägen und z. B. Treppe steigen ist möglich. Die flexible Wirkungsweise der anpassungsfähigen Karbonstäbe bietet beinamputierten Menschen erhöhte Aktivität in Verbindung mit

gleichzeitiger Kniegelenkschonung und Entlastung der Gegenseite. Das Clever Bone® System ersetzt das starre Modularrohr und kann aufgrund seiner Modularadaption sowohl bei Erstversorgungen als auch nachträglich eingesetzt werden. Es für ein Körpergewicht von 45 – 100 kg anwendbar.

Um sich von diesem „schlauem Knochen“ überzeugen zu können, stellt der Hersteller medipro® das Clever Bone®-System für eine Testphase von 4 Wochen gerne zur Verfügung. Das heißt, sollte sich der Einsatz von Clever Bone® beim Betroffenen nicht bewähren, nimmt es medipro® zurück. Als Prothesenträger setzen Sie sich bitte mit dem Orthopädietechniker im Sanitätshausfachhandel in Verbindung. Er wird Ihnen gerne bei der Auswahl des für Sie korrekten Systems behilflich sein.

Den Beitrag finden Sie unter ... www.stolperstein.com in der Rubrik **Amputation - Technische Entwicklungen**
Mehr über Clever Bone® erfahren Sie unter www.medi.de, Rubrik **Beinprothetik**, Bereich **Produkte**.



Willkommen in der virtuellen Welt www.



Ab sofort ist unsere Informationsplattform STOLPERSTEIN im Internet unter www.stolperstein.com vertreten. Die „Steingesichter“ führen Sie durch unseren Internetauftritt und es erwarten Sie bunt gemixte Inhalte. In folgenden



Amputation: Hier finden Sie die Geschichte der Amputation, Infos zur medizinischen Rehabilitation nach einer Beinamputation sowie ein Lexikon mit einfachen Erklärungen zu vielen Begriffen der orthopädischen Fachsprache.



Das Magazin STOLPERSTEIN, das bereits in vielen Sanitätshäusern sowie orthopädischen Einrichtungen ausliegt und welches wir an viele feste Abo-Mitglieder automatisch verschicken, wird nach wie vor

mehrmals jährlich erscheinen. Veröffentlicht werden Erfahrungsberichte, Portraits von Organisationen und Vereinen, Messerückblicke, Produktinformationen und vieles mehr. Unsere Broschüre wird selbstverständlich weiterhin an alle Abo-Mitglieder bei Neuerscheinung verschickt und kann wie gewohnt gerne kostenlos abonniert werden. Die Internetseiten unter www.stolperstein.com werden kontinuierlich erweitert und aktualisiert.



Dialog: Wir fühlen Betroffen auf den „Zahn“ und stellen Ihnen Beinamputierte vor, die mit ihrem Handicap ihr Leben meistern. Des weiteren veröffentlichen wir „Fragen und Antworten“ von allgemeinem Interesse.





STOLPERSTEIN .com

STOLPERSTEIN als kommunikative Schnittstelle zwischen Anwender, Hersteller und der gesamten Orthopädiebranche
Die Hauptrubriken des Internetforums www.stolperstein.com sind der Druckausgabe identisch. Lustige
beiträge. Mit dem ansprechenden Design möchten wir weiter mit unserem STOLPERSTEIN voll durchstarten
In den Rubriken halten wir interessante Infos für Sie parat.



Tipps & Hilfe: Nach einer Amputation Fahrrad fahren, joggen, schwimmen, Tennis spielen und Ski fahren? Richtig, eine Amputation ist oftmals kein Grund, auf Sport verzichten zu müssen. Wer hilft Amputierten mit der Lebenssituation und Problemen umzugehen? Eine große Hilfe bieten Sportverbände, Selbsthilfegruppen, Gehschulen, Verbände und Organisationen. Diese stellen wir in unseren Portraits vor.



www.stolperstein.com



Aktuelles: Hier veröffentlichen wir aktuelle Sonderthemen zum Thema Tauchsport, Skifahren, Messen und und und!



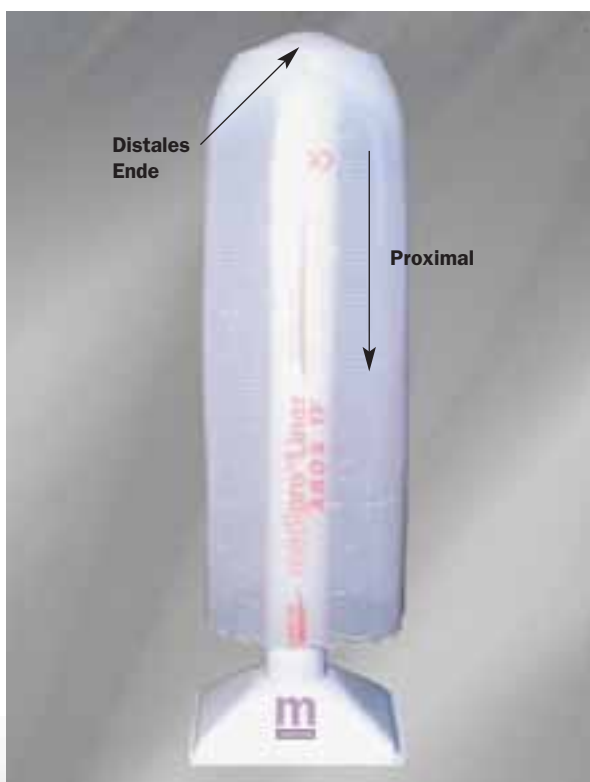
medipro®Liner akos TF Oberschenkelliner

Durch den Einsatz der medipro®Liner wird dem Anwender eine wesentliche Erleichterung im Umgang mit seiner Prothese geboten. Die hautpflegenden und schützenden Eigenschaften des Silikons machen zudem eine Versorgung von Anwendern, die unter Hautproblemen leiden oder schnell zu Druckstellen neigen, möglich.

Die Optimierung bewährter Systeme, die eine Steigerung der Lebensqualität des Patienten bedeuten, führen uns zu neuen Lösungsansätzen in Forschung und Entwicklung. Die Anpassungen der einzelnen Funktionsteile einer Prothese wurden in den letzten Jahren immer mehr den individuellen Erfordernissen angepaßt.

Hohe Amputationen, wie die des Oberschenkels, bedeuten für den Anwender einen besonders schweren Eingriff mit einer Gehleistungseinschränkung von 50 bis zu 100% sowie einem erhöhten Energieaufwand zur Fortbewegung von ebenfalls 50% bis zu 100%. Um die Anforderungen Oberschenkelamputierter Anwender weiter abzudecken entwickeln wir weiter.

So entstand hieraus der **medipro®Liner akos TF**, ein Silikonliner für die transfemorale Versorgung von Patienten. Besonderer Wert wurde auf die Wünsche der Oberschenkelamputierten Betroffenen gelegt, die wir hierzu befragten. Hiermit erzielen wir wieder eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der Anwender.



medipro®Liner akos TF - Alle Features im Überblick

- Flexible Tasse zur optimierten Anpassung an das Stumpfende und zum leichten Anziehen.
- Optimale Längsdehnung des Liners, die Komfort beim Tragen ermöglicht, bei gleichzeitiger hoher Querdehnung, ähnlich einem Kompressionsstrumpf.
- Rutschbeschichtung auf der Außenseite des Liners, die einen herkömmlichen Stoffbezug, der die Dehnfähigkeit eines Liners einschränkt, überflüssig macht.
- Die Form des Liners läuft im distalen Ende des Liners konisch zu, im proximalen Bereich bietet diese aber die erforderliche Weite.
- Orientierungshilfe zum gleichbleibenden und leichten Anziehen des Liners.
- Alle akos TF medipro®Liner sind sowohl mit als auch ohne Pinadapter verwendbar.
- Im Lieferumfang enthalten sind: Pinadapter, Gewindeabdeckung, Silikonkleber und Sekundenkleber sowie der medipro® Wasch- und Trockenständer.



Für weitere Informationen können Sie sich als Anwender im Sanitätshaus bei Ihrem Orthopädietechniker informieren. Technikern steht der zuständige medipro® Aussendienst sehr gerne für Rückfragen oder eine Produktvorstellung zur Verfügung.

Internetinfos:

www.medi.de - Beinprothetik - Produkte



Mit Hochdruck sicher vorwärts! KHP3 und OHP3 Kniegelenke

medi hat eine neue Kniegelenksgeneration mit Hochleistungsneumatiken für leichtes und sicheres Gehen beinamputierter Menschen entwickelt. Die Kniegelenke OHP3 für Oberschenkelamputierte und KHP3 für Knieex-artikulierte sind durch die einzigartige Kon- struktion besonders flexibel einsetzbar.

Für weitere technische In- formationen sowie eine Produktvorstellung vor Ort steht Ihnen Ihr zu- ständiger medipro® Aus- sendienst sehr gerne zur Verfügung.



KHP3



OHP3

Die getrennt einstellbaren Hochleistungsneumatiken ermöglichen ein sicheres Gehen bei Erstversorgung und später eine Anpassung bei fortschreitender Mobilität. Bei erhöhtem Sicherheitsbedarf, z.B. beim Stehen, bei kleinen Schritten, Treppensteigen und Boden- unebenheiten, ist auf diese Gelenke ebenfalls voller Verlass. Die Gelenke zeichnen sich zudem durch ein geringes Eigengewicht, wenig Bau- höhe und einer stabilen Alu-Rahmenkonstruk- tion aus, was für den ganzheitlichen Prothesen- bau von Vorteil ist.

Bei ängstlichen Patienten mit kurzen Schrittab- ständen gewährleistet eine Verriegelung zudem die Sicherheit des Anwenders. Eine Verschie- bung des proximalen Adapters, sowohl der Pyramide als auch der Eingußplatte, ist um ca. 5 mm in AP/ML Richtung möglich. Integriertes Shifting bei gestrecktem Gelenk ermöglicht den hohen Komfort für ein bequemes Stehen.

Internetinfos:

www.medi.de - Beinprothetik - Produkte



medipro®flex Füße - Die Evolution von Karbonfüßen!

Die neuen Karbonfüße medipro®flex A, medipro®flex F und medipro®flex V sind für Anwender aller Gehgeschwindigkeiten geeignet. Eine hohe Stabilität, geringes Gewicht und die elastische Rückstellkraft, bedingt durch die Konstruktion, ermöglichen dem Anwender ein kräfteschonendes Gehen und eine Annäherung an das physiologische Gangbild. Da auf die Schraubverbindungen verzichtet wurde, entstehen beim Gehen keine lästigen Geräusche sowie kein „toter Punkt“ mehr beim Abrollen. Der Übergang von Stand- in Schwungphase wird durch die durchgehende Federwirkung ohne mechanische Unterbrechung unterstützt und daher dynamischer.

Die medipro®flex Karbonfüße sind bei Fersenauftritt energieabsorbierend, bei Zehenabstoß energiespeichernd und dadurch energierückgebend. Der Übergang von der Stand- in die Schwungphase wird durch eine durchgehende Federwirkung ohne mechanische Unterbrechung unterstützt, dynamischer und sicherer. Die medipro®flex Füße sind für Anwender der Mobilitätsklassen II bis IV je nach Mobilitätsgrad bis zu einem Körpergewicht von 166 kg geeignet. Eigenschaften wie die gebogene Zehenfront sowie ein durchgehend geteilter Aufbau über die Fersen hin nach oben führen zu einem physiologischerem und leichteren Abrollverhalten, zu mehr Beweglichkeit und somit einem sicheren Laufen, auch auf unebenem Gelände. Die proximale Pyramidenadaptation am Fuß dient dem leichteren Justieren der Prothese und somit zu einer individuellen Anpassung an die Bedürfnisse des Patienten.



Zur Auswahl des korrekten Härtegrades des jeweiligen medipro®flex Karbonfußes bieten wir Ihnen gerne das medipro®flex Auswahlschema an. Dieses können Sie kostenlos unter der

Art.Nr. 00.70435 bei Ihrem medipro® Kundenservice bestellen.

>>> Internetinfos unter: www.medi.de Beinprothetik - Produkte

medipro®flex A, medipro®flex F und medipro®flex V - Alle Features im Überblick:

- Keine Schraubverbindungen und damit kein "toter" Punkt beim Abrollen
- Gebogene Zehenfront zum leichteren Abrollen
- Durchgehend geteilter Aufbau inkl. Fersenpartie für mehr Beweglichkeit
- Ausschließlich mit proximaler Pyramide zum leichteren Justieren erhältlich
- Kosmetik, Socke und Fersenpuffer im Preis- und Lieferumfang enthalten
- Erhältlich in 9 Härtegraden
- Für links und rechts in den Fußgrößen 20 bis 30 cm lieferbar
- 36 Monate Gewährleistung auf den Fuß^{1,2}
- 6 Monate Gewährleistung auf die Fußkosmetik^{1,2}
- Bis zu einem Körpergewicht von 166 kg zugelassen (abhängig vom Mobilitätsgrad)

¹ gilt nicht für Verschleißteile und Veränderungen am Fuß
² ab Auslieferdatum



medipro®flex A



medipro®flex F



medipro®flex V

Internetinfos: www.medi.de - Beinprothetik - Produkte



medipro® care Aloe Vera Gel

99,83% reines Blattmark, 150 ml

Die richtige Pflege und Reinigung des Stumpfes sowie der medipro®Liner ist unerlässlich zur Vorbeugung von Hautirritationen, Juckreiz und Allergien sowie das A und O für eine optimale Nutzung und Vermeidung von vorzeitigem Verschleiß der Silikonliner.



Hierfür entwickelte medipro® die medipro®care Pflegemittelserie. Ganz neu im Sortiment ist unser unübertreffliches medipro®care Aloe Vera Gel mit einem extrem hohen Anteil von 98,83% reinem Blattmark. Dieses Produkt ist hervorragend zur Pflege der Stumpfhaut geeignet. Das Gel verfügt über feuchtigkeitsspendende und hautstabilisierende Eigenschaften.

Unsere Empfehlung für den Anwender, um die beste Hautpflege und besten Hautschutz zu erreichen: Das medipro®care Aloe Vera Gel 2x täglich dünn auf den gereinigten Stumpf auftragen, wie abends vor dem Schlafen gehen und morgens nach der Stumpfreinigung, vor dem Anziehen des Silikonliners. Das Gel zieht innerhalb von 1 - 2 Minuten rückstandslos ein. Es besteht somit keine Gefahr des „Linerabrutschens“, da keine öligen Rückstände, wie bei herkömmlichen Cremes, zurück bleiben. Zudem zeichnet sich das Gel durch geringen Mengenverbrauch, neutralen Geruch, eine leichte Verteilung und schnelles Einziehen in die Haut aus. Insgesamt lässt sich das medipro®care Aloe Vera Gel sehr gut auftragen und anwenden.

Die Vorteile des medipro® Aloe Vera Gels:

Wirkung auf die Haut, auch beim Tragen von Silikonlinern:

- ⇒ Rückgang von Schuppenflechte und Neurodermitis
- ⇒ Kleine Wunden und offene Stellen (z. B. Risse, Abschürfungen) schließen sich nach kurzer Zeit
- ⇒ Lässt Hautrötungen verschwinden
- ⇒ Bei regelmäßiger Verwendung treten weniger Entzündungen am Stumpf auf
- ⇒ Schweißbildung im Silikonliner wird reduziert
- ⇒ Haut wird geschmeidig weich
- ⇒ Wirkt wie ein Schutzfilm, ohne zu fetten
- ⇒ Silikonliner lassen sich nach dem Auftragen des medipro® Aloe Vera Gels problemlos überziehen

Zusätzlich

- ⇒ Als After-Shave für sehr empfindliche Haut hervorragend geeignet
- ⇒ Für extrem empfindliche Haut vor der Naßrasur (auch im Halsbereich) auftragen. Dadurch entstehen keine Reizungen wie z.B. rote Flecken und Pickel. Das Gel wirkt hier wie eine Gleitschicht und schützt somit die Hautoberfläche
- ⇒ Rauhe Stellen (z.B. am Ellbogen) werden elastisch und weich und gehen zurück
- ⇒ Hilft bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen und allergischen Reaktionen im gesamten Körperbereich
- ⇒ Geeignet als Pflege nach der Sonnenbank, da Hautrötungen rasch verschwinden

Das medipro® ALOE VERA Gel ist exklusiv im Sanitätshausfachhandel erhältlich.

Auch für empfindliche Haut ist das medipro® Aloe Vera Gel zur regelmäßigen Anwendung unbedenklich zu empfehlen!



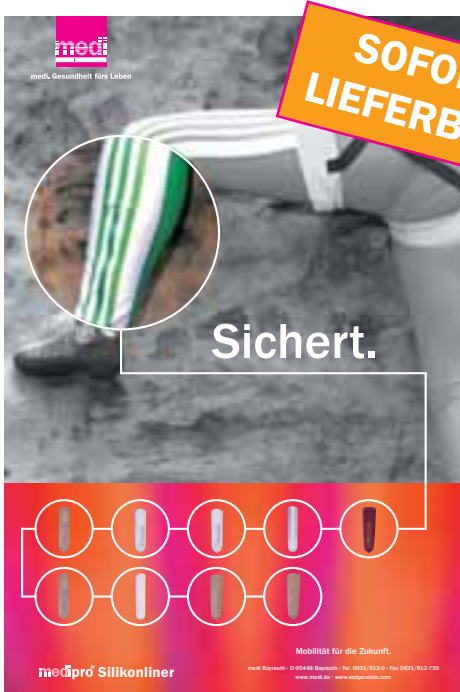
Infos über unser gesamtes medipro®care Pflegesortiment im Internet unter:

www.medi.de - Beinprothetik - Produkte - medipro®Liner - medipro®care



Neues Image mit den medipro® Postern!

Ab sofort sind unsere neuen originellen medipro® Imageposter erhältlich, die Sie gerne kostenlos bestellen können. Bestimmt erreichen Sie mit der Platzierung unserer neuen Poster große Aufmerksamkeits. Im Sanitätshaus können Sie z.B. Ihren Kabinen, im Eingangsbereich, dem Schaufenster und der Werkstatt ein neues Flair verleihen. Auch für Vereine, Verbände und Selbsthilfeorganisationen sowie in Kliniken und allen orthopädischen Einrichtungen eignen sich die schönen Poster zur Dekoration. Auf Messen und Ausstellungen eignen sich die Plakate ebenfalls als Blickfang.



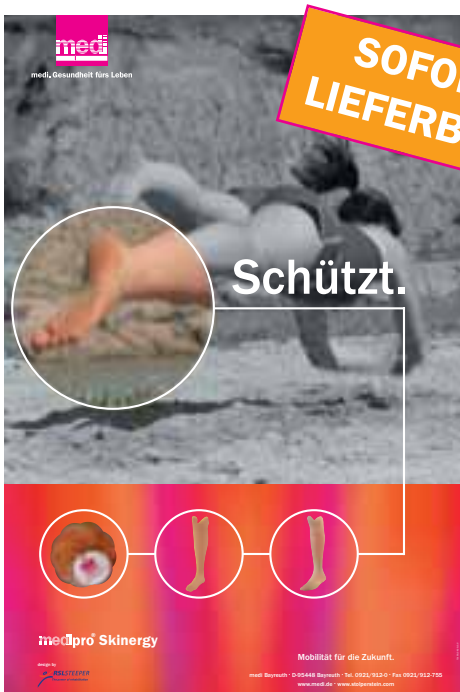
SOFORT LIEFERBAR!



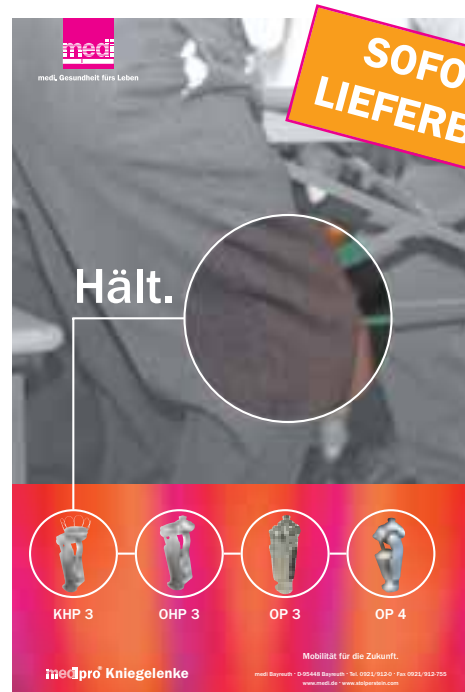
SOFORT LIEFERBAR!

Art.-Nr. 70.151 medipro® Silikonliner - Sichert.

Art.-Nr. 70.152 medipro® Clever Bone® - Läuft.



SOFORT LIEFERBAR!



SOFORT LIEFERBAR!

Art.-Nr. 70.155 medipro® Skinergy™ - Schützt.

Art.-Nr. 70.156 medipro® Kniegelenke - Hält.

Sicherlich können sich Betroffene und Interessenten diesen Botschaften kaum entziehen. Gerne können Sie die neuen Poster bei Ihrem Kundenservice unter Tel.Nr. 0921/912-740 oder via eMail (stolperstein@medi.de) kostenlos bestellen. Ihr zuständiger medipro® Außendienst hat bei Bedarf vor Ort ebenfalls Poster für Sie parat.



Neuer Trend Schneeschuh-Wandern: Wintersport für müde Venen

Den meisten Menschen fällt es im Sommer leichter, Sport zu treiben. Ganz oben auf der Beliebtheitsskala stehen die venengesunden Sportarten Rad fahren, Schwimmen und Wandern.

Aber auch im Winter brauchen die Menschen – und die Venen – Bewegung. Schneeschuh-Wandern heißt der neue Trend, der nicht nur das Herz auf Trab bringt, sondern auch den Blutfluss in den Venen in Schwung hält. Durch die vergrößerte Fläche unter den Füßen lässt sich mit den Schnee-Schuhen auch bequem durch tiefen Schnee stapfen. Dabei wird die für die Venen wichtige Wadenmuskelpumpe sanft trainiert, die frische Luft und die Bewegung kurbeln das Herz-Kreislauf-System an.

Laut der aktuellen Bonner Venenstudie klagen mehr als jeder Zweite (56 Prozent) über Schwere- und Spannungsgefühl oder Schwellungen in den Beinen – Symptome, die auf eine Venen-

erkrankung hindeuten können. Sollen keine ernstesten Erkrankungen aus diesen Symptomen entstehen, empfiehlt sich ein Arztbesuch. Die Basistherapie bei Venenleiden heißt in der Regel „medizinische Kompressionsstrümpfe“, die bei Notwendigkeit vom Mediziner verordnet werden. Angepasst werden die Strümpfe, die es in vielen modischen Farben und Formen gibt, im Sanitätsfachhandel. Venenpatienten sollten auch beim Sport ihre Kompressionsstrümpfe tragen (z.B. mediven).

Viele Informationen

... zum Thema Venengesundheit gibt es im Internet unter www.medi.de
- **Rubrik Venengesundheit**





Sport für gesunde Venen



11 Millionen Menschen unter 40 Jahren geben an, Probleme mit den Venen zu haben. Sie zählen schwere und geschwollene Beine, Besenreiser oder Krampfadern dazu. Sport kann die Beine gesund und fit halten. Aber auf die richtige Sportart kommt es an! Für beinamputierte Menschen trägt Bewegung und Mobilität ebenfalls zur weiteren Lebensqualität bei und körperlicher Ausgleich sollte, je nach Einschränkung, so gut wie möglich praktiziert werden.

Alle Sportarten mit rhythmischen Bewegungsabläufen und gleichzeitiger Beanspruchung der Wadenmuskulatur eignen sich besonders bei Venenproblemen. Dagegen sind sportliche Aktivitäten mit sehr hohem Kraftaufwand, abrupten Abstopp- oder extremen Sprungbewegungen eher ungünstig.

Wichtig ist, dass alle Menschen mit Venenproblemen täglich medizinische Kompressionsstrümpfe tragen – auch beim Sport (mediven®). Die Strümpfe werden bei Notwendigkeit vom Arzt verordnet, die Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Kosten.



Welche Sportarten tun den Venen besonders gut?

- Walking
- Wandern
- Radfahren
- spezielle Venengymnastik
- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Aquajogging
- Skilanglauf
- Inlineskaten (für Geübte)
- Tanzen
- Golf.

Bei diesen sportlichen Aktivitäten ist ein gleichförmiger Bewegungsablauf gegeben – die Wadenmuskulatur wird sanft trainiert. Sie ist dafür verantwortlich, dass ausgeleierte Venen zusammengedrückt werden, die Venenklappen wieder schließen und der Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen gewährleistet ist.

Welche Sportarten sind bedingt empfehlenswert?

- Ski- und Snowboardfahren
- Badminton, Tennis
- Fußball
- Handball
- Jogging
- Rudern

Diese Sportarten sind nicht zu empfehlen:

- Gewichtheben
- Boxen
- Squash
- Surfen
- Radfahren als Wettkampfsport.

Bei diesen Sportarten wird durch die hohe Kraftentwicklung der Druck in den Venen erhöht. Eine Ausdehnung der Venen ist die Folge, die Venenklappen schließen schlecht oder gar nicht, das Blut versackt in den Beinen. Mit einer weiteren Schädigung der Venen muss gerechnet werden.

Wer sich nicht sicher ist, welche Sportart für die eigenen Venen geeignet ist, sollte vorher mit seinem Arzt sprechen.



Weiterführende Informationen

... zum Thema Venengesundheit finden Sie im Internet unter **www.medi.de**
- **Rubrik Venengesundheit**



Radio4Handicaps



Im Europäischen Jahr der Menschen mit Behinderungen ist der Behinderten-Ratgeber e.V. seit 01. August ab 19.00 Uhr mit seinem Webradio-Programm „einander verstehen – miteinander leben“ auf Sendung.

Der Webradio-Sender Radio4Handicaps bietet seit August 2003 unter www.radio4handicaps.de mit der Sendung „einander verstehen – miteinander leben“ aktuelle Informationen rund um das Thema Behinderung.

R4H – Radio4Handicaps wird unter Radio4Handicaps.de ein buntes Programm aus Musik und aktuellen Informationen rund um das Thema Behinderung bieten.

Schwerpunkte der Sendungen werden Nachrichten, Interviews, Diskussionen, Job- und Partner-suche, Reisetipps, Produktvorstellungen, Infos zu Autofahren mit Handicap sowie auch Gespräche mit behinderten Menschen und den Verantwortlichen in Vereinen und Verbänden sein.

Umrahmt wird das Informations-Programm von toller Musik aller Stilrichtungen und lockeren Sprüchen des beliebten DJ und Moderatoren Jürgen M. Clausen und seinem Team, bestehend aus Henrik Homann, Hans-Jürgen Wermke und zahlreichen „Heinzelmännchen“, die ehrenamtlich dabei mithelfen, das Programm zu erstellen und auszustrahlen.

„R4H“ wird ein Programm zum interaktiven Mitmachen sein. Neben dem Moderatoren-Team

und der Redaktion des Behinderten-Ratgeber e.V. werden auch die Hörer und vor allem Behinderten-Vereine und Verbände das zukünftige Programm mitgestalten.

Persönliche Grüße und Geburtstagswünsche sind erwünscht und jederzeit willkommen und unter den Hörern werden bei Preisausschreiben und Verlosungen regelmäßig von befreundeten Unternehmen gespendete Preise verlost.



Gerne werden unter Radio4Handicaps.de Anregungen, Programmwünsche u.ä. von den zukünftigen Hörern entgegen genommen.

Anfragen können gerne per eMail an die Redaktion verschickt werden: redaktion@radio4handicaps.de

Ausführliche Informationen im Internet:

... über das Webradio R4H - Radio4Handicaps
www.radio4handicaps.de

... über den Behinderten-Ratgeber e.V.
www.behinderten-ratgeber.de

Den Beitrag finden Sie im in der Rubrik **Aktuelles** im Internet unter **www.stolperstein.com**



Mobilität trotz Behinderung - "Geht nicht - Gibt's nicht!"

Geht nicht? Gibt's nicht. Unter diesem Motto lief eine Anwendermesse für Menschen mit Behinderung in Bayreuth. Unser Geschäftsbereich medipro® Prothetik präsentierte innovative Technik im Bereich der Beinprothetik.

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten e.V. und die Klinik für Querschnittgelähmte am Krankenhaus Hohe Warte Bayreuth veranstalteten zum Europäischen Jahr der Menschen mit Behinderungen am 26. und 27. September 2002 in der Oberfrankenhalle in Bayreuth ein Event unter dem Motto: **MOBILITÄT TROTZ BEHINDERUNG „Geht nicht - Gibt's nicht!“**.

Einen Höhepunkt dieser Veranstaltung bildeten unsere Testanwender Peter, Knieex-amputiert und Georg, US-amputiert. Sie haben die in der Messehalle ausgestellte Kletterwand 'erklimmen', die von Christian betreut und gesichert wurde. Die Besucher in den Messehallen waren fasziniert und sehr erstaunt, dass es trotz Prothese möglich ist, diese Wand hochzuklettern. Wir sind stolz auf unsere Testanwender, die uns am Messestand tatkräftig mit unterstützten.



Das medipro® Team am Messestand



Georg (Bild oben) und Peter (Bild unten) wurden erst abgesichert und los geht's!

Das Thema Mobilität wurde dabei in allen Facetten dargestellt. Stattgefunden haben Erfahrungsberichte von Menschen mit Behinderung, Referate, Dia-Vorträge und Live-Diskussionen mit dem Schwerpunkt Körperbehinderung und Führerschein sowie Mobilitätshilfen für den Alltag. Mitmenschen ohne körperliche Einschränkung hatten beim Rollstuhlslalom und anderen sportlichen Aktivitäten austesten können, mit welchen Problemen betroffene Menschen im Alltag zu kämpfen haben.

Begleitet wurde dieser Event durch eine Industrieausstellung mit Herstellern sowie Vereinen und Verbänden, die ihr breites Angebot an zusätzlichen Hilfen präsentierten. Schwerpunkte waren neueste prothetische Hilfsmittel wie Beinprothesen, Reisen für Menschen mit Behinderung, behindertengerecht umgestaltete Kraftfahrzeuge, Rollstühle mit unterschiedlichen Antriebsmöglichkeiten und Hilfsmittel für Transfer zur Überwindung von Barrieren.



Infos im Internet:

Klinikum Hohe Warte Bayreuth:
... www.hohe-warte-bayreuth.de

Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten
... www.fgg.de

Mehr zur Veranstaltung finden Sie in der Rubrik **Aktuelles** unter www.stolperstein.com



Ihre Fragen und unsere Antworten – Informationsaustausch von Betroffenen für Betroffene.

Für was sind Silikonliner gut?

Herr H. aus P. (63) ist unterschenkelamputiert und möchte wissen, was der Nutzen einer Silikonlinerversorgung ist. Er verfügt nach wie vor über ein Holzbein mit Oberschaft, was für ihn sehr unbequem ist. Außerdem hat er Druckstellen am Stumpf.

STOLPERSTEIN®: „Durch den Einsatz von Silikonlinern wird eine wesentliche Erleichterung im Umgang mit der Prothese geboten. Die Silikonliner, passgenau in verschiedenen Umfanggrößen erhältlich, werden über den Stumpf gerollt bzw. geschoben. So stellen sie eine direkte Verbindung zwischen Stumpf und Prothese her. Rotationen und Bewegungen des Schaftes werden durch den festen Halt verhindert. Zusätzlich wirkt das Tragen der Silikonliner entstauend, der Stumpf wird dadurch besser durchblutet und fester. Die hautpflegenden und schützenden Eigenschaften des Silikons sind auch optimal für Anwender, die unter Hautproblemen leiden oder schnell zu Druckstellen am Stumpf neigen. Vorhandene Narben am Stumpf werden im Laufe der Zeit weicher und flacher. Silikon pflegt somit die Haut und wird von vielen als angenehm im Tragen empfunden.“



Infos im Internet:

... über Silikonliner, Pflege und vieles mehr
... www.medi.de – Beinprothetik-Produkte
... weitere Fragen und Antworten
... www.stolperstein.com – Dialog

Die orthopädische Fachsprache von A - Z

Im technischen wie medizinischen Bereich der Orthopädie gibt es viele Fachbegriffe. Hierfür haben wir Ihnen die wichtigsten Begriffe rund um das Thema Beinprothetik zusammen gefasst und kurz erklärt.

Amputationsneurom

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

Carbon

... ist die Bezeichnung für Werkstoffe, die zu 100% aus Kohlenstoff bestehen. Umgangssprachlich wird der Begriff auch für Karbonfaserverbundwerkstoffe verwendet. Eingesetzt wird die Carbonfaser unter anderem im Bau von Prothesenpassteilen, z. B. für das Clever Bone® System. Hier werden die spezifischen Eigenschaften genutzt: Leichtigkeit, enorme Zähigkeit und hohe Energierückgabe bei Biegung.

Interimsprothese

... ist die Übergangsprothese, welche in den ersten 3 – 6 Monaten nach der Operation bis zum Erhalt der definitiven Versorgung getragen wird. Im wesentlichen gleicht die Interimsprothese bereits der späteren definitiven Prothese, doch sie ermöglicht eine regelmäßige Nachpassung an das sich evtl. ändernden Stumpfvolumen.

Tibia

... ist das Schienbein, genauer definiert der stärkere der beiden Unterschenkelknochen auf der Innenseite des Beines.

Weitere Informationen:

Unser ausführliches Glossar von A - Z finden Sie unter www.stolperstein.com, Rubrik **Amputation** im **Lexikon**.

Möchten Sie unseren STOLPERSTEIN gerne kostenlos abonnieren?
Kein Problem – senden Sie uns einfach das ausgefüllte
Bestellformular zurück. Fehlt Ihnen eine Ausgabe?
Einfach im Antwortformular mit angeben.
Da uns Ihre Meinung sehr wichtig ist, schreiben oder mailen Sie
uns Ihre Kritik, Tipps, Anregungen und Fragen.
Wir werden uns bemühen, Ihre Anliegen entsprechend
zu beantworten. Vielen herzlichen Dank!

eMail: stolperstein@medi.de
Rückfax an: 0921 / 912 - 755

Wie gefällt Ihnen unser STOLPERSTEIN?

Informativ. Weiter so!



Ganz gut



Geht so



Gar nicht



Herausgeber

medi Bayreuth
Medicusstr. 1
95448 Bayreuth
Tel. 0921/912-740
Fax 0921/912-755
www.medi.de • www.stolperstein.com
eMail: stolperstein@medi.de



Verantwortlich:

Konstanze Hager

Redaktion:

Gundi Urban

Druckvorbereitung und Druck

NovaConcept Schorsch GmbH, Kulmbach

Haftungshinweis

Der STOLPERSTEIN wird mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Abbildungen wird keine Haftung übernommen. Die präsentierten Inhalte dienen dem Zweck der allgemeinen Information und ersetzen keine geschäftlichen, medizinischen oder andere professionelle Beratung. Für Schäden, Verletzungen oder Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen, übernehmen wir keine Verantwortung. Eine Haftung für die Richtigkeit von Veröffentlichungen kann die Redaktion, trotz sorgfältiger Kontrolle, nicht übernehmen. Dieses Magazin inkl. aller enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der Zustimmung von medi Bayreuth.

Stand Dezember 2003

Antwortkarte



medi Bayreuth
Redaktion STOLPERSTEIN
Medicusstrasse 1

D - 95448 Bayreuth

Ja, mir fehlen folgende STOLPERSTEIN-Ausgaben:

(1. STOLPERSTEIN 09/1999 und 2. STOLPERSTEIN 05/2000 sind leider nicht mehr verfügbar)

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 3. STOLPERSTEIN November 2000 | Stückzahl _____ |
| 4. STOLPERSTEIN Mai 2001 | Stückzahl _____ |
| 5. STOLPERSTEIN Oktober 2001 | Stückzahl _____ |
| 6. STOLPERSTEIN März 2002 | Stückzahl _____ |
| 7. STOLPERSTEIN September 2002 | Stückzahl _____ |
| 8. STOLPERSTEIN Dezember 2003 | Stückzahl _____ |

Wir senden Ihnen Ihr kostenloses Abo schnellstmöglich zu!!!

Absender (bitte genaue Anschrift einfügen):

Firma/Kdn.Nr. (z. B. bei Sanitätshaus, etc.)

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

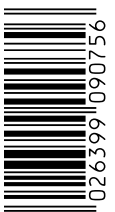
eMail

Wünsche, Anregungen, Bemerkungen:

Ihre Einsendungen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben!

Dieses Exemplar wurde überreicht durch:

Stempel



70.818/12.03/20' 4 026399 090756