Fortsetzung von Seite 57

Radfahren macht Spaß und ist gesund. Wenn aber die Gesundheit nicht mehr ganz mitspielt, ist das Fahren mit einem klassischen Fahrrad kein Genuss mehr und aufgrund des erhöhten Sturzrisikos vielleicht sogar gefährlich. Die Folge ist, viele Menschen mit körperlichen Gebrechen oder künstlichem Hüft- oder Kniegelenk verzichten schlichtweg aufs Fahrradfahren.

„Eine Alternative zum Zweirad kann das Dreirad für Erwachsene sein“, meint Stefan Wallner, Geschäftsführer der Fahrradfachhandelsfiliale e-Motion in Wien-Liesing (**www.dreirad-zentrum.at**, **Tel.: 01/997 4475**).

Stabilität bei körperlicher Beeinträchtigung

„Ja, die Nachfrage steigt. Waren Dreiräder vor ein paar Jahren noch kaum gefragt, verkaufen wir jetzt im Jahr rund vierzig Stück. Es sind vorwiegend Kunden, die noch Rad fahren möchten, aber mit dem Zweirad nicht mehr zurechtkommen. Die Probleme reichen von allgemeiner körperlicher Unsicherheit, Gleichgewichtsproblemen bis zu Einschränkungen nach einem Schlaganfall, Unfall oder Besonderheiten wie künstliche Hüft- oder Kniegelenke.“

Preise und Verkauf:

Dreiradfahrräder sind im stationären Fachhandel und über Internet-Händler erhältlich. Die günstigsten Dreiräder (ohne elektrischen Motor) sind über das Internet bereits für € 300,– bis € 500,– erhältlich.

Der Fahrrad-Fachhandel verkauft qualitätsgesicherte Markenprodukte (etwa Vanraam, pfautec). Die Preise liegen bei traditionellen Dreiradfahrrädern hier ab € 1.700,– (mit E-Motor: ab € 3.700,–), bei Sesseldreirädern ab € 2.200,– (mit E-Motor: ab € 4.500,–).

Für Dreiräder gibt es entsprechende Anhänger und Heckträger zu kaufen oder zu mieten.

Der niedrige Einstieg erleichtert das Auf- und Absteigen.

Geringe Kippgefahr bei Sesseldreirädern.

Li.: Die Gehhilfe fährt mit.

Re.: Schalen / Schlaufen halten Füße / Hände am Platz.

Aus dem Angebot an Dreirädern für Erwachsene empfiehlt der Experte bei körperlicher Beeinträchtigung das „Traditionelle Dreirad“ oder das „Sesselfahrrad“. Vorne ein Rad, hinten zwei, meist mit Platz für einen Korb oder eine Box zwischen den Hinterrädern, bieten sie Stabilität und Sicherheit.

„Der tiefe Einstieg erleichtert das Auf- und Absteigen enorm. Kommt das Dreirad bei einer Ampel oder jedem anderen Stopp zum Stehen, muss der Fahrer nicht ‚abspringen‘. Er zieht die Handbremse und bleibt am Rad sitzen. Oder er steigt in Ruhe ab. Es gibt kein Umfallen oder wackelige Momente.“

Nichtsdestotrotz sollte das Fahren mit einem Dreirad geübt werden. Das Verhalten eines Fahrrades mit einem Rad mehr unterscheidet sich in einigen wenigen, aber wichtigen Details.

„Beratung und Probefahren sind wichtig. Nur so wird das passende Rad gefunden.“

Stefan Wallner, passionierter Radfahrer und Geschäftsführer e-motion

Das Kurvenfahren anfangs üben

„Bleiben wir beim klassischen Dreirad. Für das Kurvenfahren braucht dieses Modell einen größeren Radius als ein Zweiradfahrrad. Der Fahrer darf sich hier nicht mit dem Körper in die Kurve legen, sondern er lenkt das Dreirad durch die Kurve. Das muss ein wenig geübt werden, denn das Gehirn ruft automatisch jene Bewegung ab, die wir beim Erlernen des Zweiradfahrens gespeichert haben. Wer Kurven wie mit einem Zweirad fährt, kann mit dem Dreirad kippen. Ein anderer ‚Anfänger-Fehler‘ ist das ‚Abspringen‘ vom Sattel, sobald das Dreiradfahrrad steht. Das ist nicht notwendig, da im Stand kein Umfallen möglich ist. Es genügt, die Handbremse zu aktivieren und sitzenzubleiben.“

Etwa jeder zweite „Probefahrer“ fühlt sich auf dem traditionellen Dreiradfahrrad weiterhin unsicher. Einigen fällt es schwer, den Rücken längere Zeit aufrecht zu halten, andere haben aufgrund einer geringeren Körperspannung das Gefühl, sich nicht länger auf einem Fahrradsattel halten zu können.

Sicher im Sessel sitzen trotz Schwäche

Ihnen empfiehlt Wallner das „Sesselfahrrad“ unter den Dreirädern. Es zeichnet sich durch eine leicht andere Bauweise aus. Sichtbarstes Merkmal ist statt des Sattels der Sessel mit Rückenlehne, die sich in den meisten Fällen in der Neigung einstellen lässt. „Der Sessel und die Lehne geben Sicherheit und zusätzliche Stabilität. Dazu liegt der Schwerpunkt des Rades tiefer, sodass das Kippen des Dreirades fast unmöglich ist. Der Fahrer sitzt fast wie in einem Auto. Diese Bauweise mit dem längeren Radstand, also dem Abstand zwischen den beiden Achsen, ist äußerst fahrstabil. Dazu sorgt das kleine Vorderrad mit der direkten Anlenkung für eine große Wendigkeit“, verrät Wallner.

Dreiradfahrräder punkten bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen auch mit zusätzlichen Ausstattungen, welche die Fahrer unterstützen. „Es gibt Schalen und Vorrichtungen, um einen Fuß oder eine Hand zu fixieren.

Zubehör bei besonderen Bedürfnissen

So ein Zubehör kann nach einem Schlaganfall hilfreich sein, wenn ein Radfahrer nicht mehr die volle Kraft in einer Körperseite hat. Es gibt Gangschaltungen, die mit einem Knubbelgriff betätigt werden, oder Pedale, die höhergestellt werden können, wenn zum Beispiel ein Fuß kürzer ist. Bei einigen Modellen ist es möglich, Gehhilfen wie etwa eine Krücke, einen Stock oder einen Rollator zu fixieren und mit dem Dreirad mitzuführen“, erläutert Wallner.

Alle im Handel erhältlichen Dreiradfahrräder sind für den Straßenverkehr zugelassen. „Das Fahren am Radweg ist auch erlaubt, da die maximale Breite von 90 Zentimeter nicht überschritten wird. Wer auf einem Übungsplatz in der Lage ist, eine ‚Achter-Schleife‘ zu fahren, und zu bremsen, ohne ‚abzuspringen‘, beherrscht sein Dreiradfahrrad meist auch sicher im Straßenverkehr.“

Fotos: Pfautec(2), zVg(6)

Hände in Bewegung

Unsere Hände sind ständig im Einsatz. Erst bei Schmerzen bemerken wir, dass plötzlich einfachste Handgriffe nur noch schwer möglich sind. Gezielte Übungen halten unsere Hände so lange wie möglich stark und beweglich.

Hand- und Fingergelenke auf dem Handtuch rollen

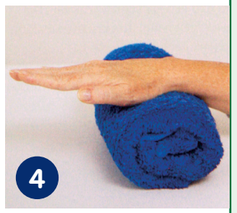
Das Gelenk zwischen Unterarm und Handwurzel wird als Handgelenk bezeichnet. Schmerzen im Handgelenk werden am häufigsten durch Überlastung, eine Verletzung, manchmal durch Erkrankungen wie Arthrose ausgelöst. Sanfte Bewegungen halten es beweglich und fördern im Krankheitsfall die Genesung.

Legen Sie Ihr Handgelenk auf ein fest aufgerolltes Handtuch, der Ellenbogen liegt auf. Beugen Sie das Handgelenk. Versuchen Sie, mit den Fingern unter das Handtuch zu gelangen (1).

Heben Sie nun mit lockeren Fingern die Hand im Handgelenk so hoch Sie können (2), und halten Sie den Handrücken in dieser Position, während Sie die Hände auf- und abbewegen (3+4).

Wiederholen Sie die Bewegungen ein paar Mal. Danach gehen Sie zurück in die Mittelposition.

Wiederholung:
Zwei Mal eine Minute alle Positionen hintereinander.



Achtung:
Sie können statt des Handtuchs eine Rolle Küchenpapier benutzen.

Während der gesamten Übung sollte der Ellenbogen auf der Unterlage liegen bleiben.

Als Steigerung der Beugung legen Sie die Handtuchrolle direkt an die Tischkante. Ihre Hand streckt sich über die Kante hinaus, der Ellenbogen bleibt auf dem Tisch liegen.