

Bericht Chronologie - 35 m Absturz Paragleiter (Bericht vom Patienten selbst verfaßt)

Martin B.

07.09.23

Nach dem Absturz in eine feuchte Wald-Wiese brachte mich der Rettungshelikopter am 18.9.21 in das LKH Feldkirch.

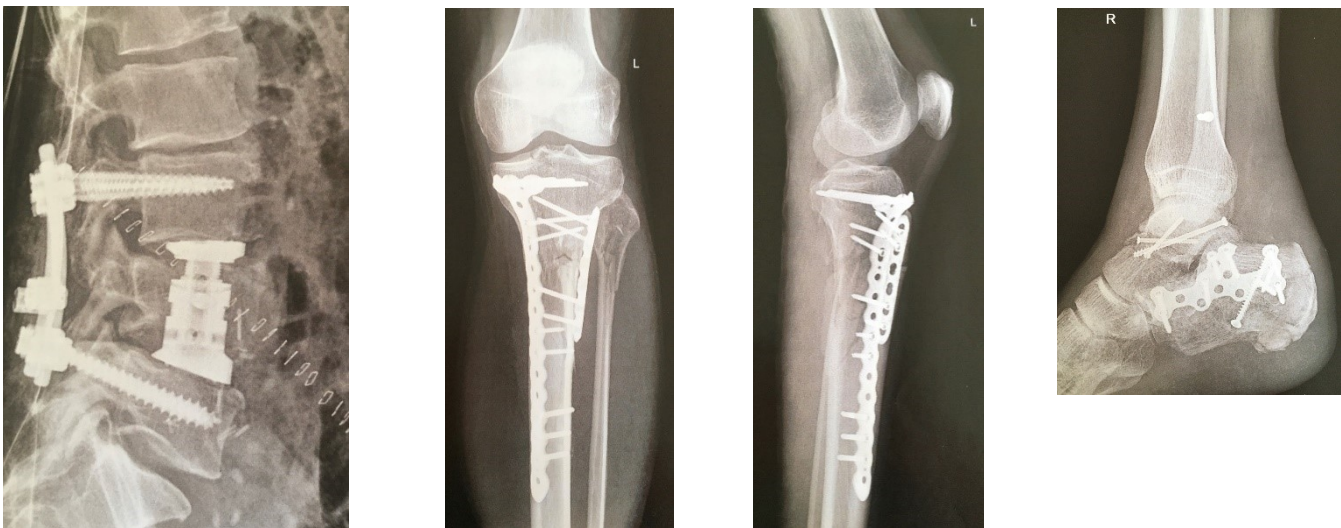
Am selben Tag wurde noch mein linkes gebrochenes Schien- und Wadenbein direkt unter dem Knie mit einer Platte verschraubt und am rechten Sprunggelenk ein externer Fixateur zur Stabilisierung angebracht. Der Aufschlag am Boden verursachte rechts einen Trümmerbruch des Fersenbeins und einen Bruch des Sprungbeins, zudem verdrehte es den gesamten Fuß um 180°, Zehen nach hinten.

Der linke Fuß war ebenfalls zweimal unter dem Knie offen gebrochen. Der 4 Lendenwirbel zerbarst unter der Wucht des Aufpralls, dieser wurde am 2 Tag in einer Operation mit Stabilisatoren an der Rückenseite vorläufig fixiert.

Am 4 Tag wurden am rechten Knöchel mehrere Sehnen wieder angebracht.

An Tag 13 folgte die größte OP bei der von oberhalb der linken Hüfte aus an die Innenseite der Wirbelsäule gelangend ein Cage, eine Stütze, statt der zerquetschten Bandscheibe eingebaut wurde.

Bei der letzten OP am 6.10. wurde das zertrümmerte Fersenbein mit einer Lochplatte zusammengefügt und der Fixateur entfernt.



Nach dem vierten Tag der Einlieferung im LKH Feldkirch begann ich wieder mit Arbeiten am Computer und nach einer Woche konnte ich im Rollstuhl zumindest aus dem Zimmer ins Freie gefahren werden.

Ungefähr ab diesem Zeitpunkt begann ich mit Gummibändern meine Arme und den Oberkörper im Bett wieder regelmäßig zu trainieren.

Nachdem die Narben einigermaßen zugewachsen waren, ich denke nach 14 Tagen begann einmal am Tag leichte Mobilisation und Physiotherapie im Bett. Die tägliche Lymphdrainage an beiden Beinen begann dann erst relativ spät. Mitte Oktober, also nach ca. 3 Wochen war ich so weit, daß ich alleine mit dem Rollstuhl die Gegend unsicher machen konnte, ein großer Schritt. Zu diesem Zeitpunkt waren meine beiden Oberschenkel zu zwei dünne Stangen abgemagert und die Rückenmuskulatur war nicht viel besser dran.

Insgesamt war ich 6 Wochen auf der Unfallstation in Feldkirch, ich war bei der Entlassung fähig selbständig aus dem Bett in den Rollstuhl und wieder zurückzukommen. Für WC und Bad brauchte ich Hilfe. Es wurde mir geraten eine Verlegung in die Nachsorge-Station im LKH Rankweil zu Beantragen.

Am 29.9. wurde ich dorthin überstellt. Die Idee dahinter ist, Personen auf dieser Station auf möglichst viel selbständige Alltäglichkeiten für zu Hause vorzubereiten. Selbständiges Benutzen des WC's, sich waschen, Essen etc. inkl. tägliche Physio-Trainingseinheiten.

www.physioteknik.com	© Copyright - Physioteknik Schaffarik GmbH	Gregor Schaffarik
office@physioteknik.com	AT-1210 Wien, Langenzersdorferstrasse 12/3	Fallbeispiel Physiotherapie

Leider waren die Physio-Einheiten und der gesamte Betrieb nur auf betagte Menschen über 80 ausgelegt und im Trainingsraum gab es nicht die Möglichkeit mich gut zu betätigen, nur 45 min. täglich, den Rest der Zeit warten. Nach 6 Tagen Zeitverschwendung erreichte ich eine Entlassung und konnte endlich zu Hause mit 2 x pro Woche Physiotherapie starten.

Gleich in der ersten Woche zu Hause hatte ich das große Glück einen Besuch von Gregor Schaffarik und seinem Schaffarik-Board zu bekommen. Da mir noch nicht erlaubt war auch nur eines meiner beiden Beine zu belasten war ich heilfroh endlich eine Trainingsmethode für meine Beine trotz Liegen im Bett zu bekommen. Ein geniales Gerät das einem ermöglicht anfangs sehr sanft Gehbewegungen im Liegen zu simulieren und so die Muskulatur in den Beinen wieder aufzubauen. Das war ein wichtiger Step in meiner Genesung, Stück für Stück konnte ich die Belastung durch wechseln von verschiedenen starken Gummibändern steigern und mich auf das Gehen mit Krücken vorbereiten. Ebenso wurde die Arm- und Schultermuskulatur durch das Halten der Gummibänder mittrainiert.

Eines muß man wissen, nach 7 Wochen im Bett liegen und etwas Rollstuhl rollen verkümmert der Körper völlig. Und ich als Berufssportler, in diesem Sommer lief ich 2000 Hm in 2 h, spürte das wie noch nie in meinem Leben zuvor.

Ab Mitte Dezember konnte ich die ersten Schritte mit Krücken und dem linken Bein machen. Ich fühlte mich gut und konnte meinen Fokus mit dem Schaffarik Board und der Physiotherapie voll auf meine Beine richten. Der Plan war ab Ende Jänner auch den rechten Fuß belasten zu können.

Durch das tägliche Arbeiten mit dem Board gelang es mir am 1. Jänner erstmals unsere Wohnung im 2. Stock mit Krücken über das Stiegenhaus zu verlassen, der nächste Meilenstein war geschafft.

Bis Ende Jänner konnte ich mich so weit vorbereiten, daß ich mir zutraute zwei Sport-Physio Wochen in Innsbruck zu organisieren.

Letztendlich kann ich sagen, daß das Schaffarik Board für mich eine sehr wertvolle Unterstützung auf meinem Weg zurück war. Auch psychisch hat es mir enorm geholfen, da ich selbst etwas für meine Genesung tun konnte und nicht nur zum Abwarten gezwungen war.

Ich denke je früher man damit beginnen kann, um so geringer sind die Verluste, die man später wieder mühsam aufholen muß.

In diesem Sinne ein großer Dank an den Entwickler des einfachen sowie effizienten Reha- bzw. Trainingsgerätes.

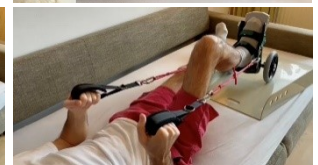
Durchgeführte Therapien mit dem Schaffarik-Board:

Assistives/Passives Durchbewegen des Knöchels (Kontrakturprophylaxe)

Assistives Durchbewegen und Kräftigung beider Beine

Therapievideos zu sehen unter:

<https://physiotechnik.com/patientenbeispiele/>



Ungefähr 1,5 Jahre nach meinem Absturz konnte ich die Krücken endgültig in die Ecke stellen und die Weiterentwicklung in einer neuen Phase konnte beginnen. Zwei Jahre danach ist es mir möglich barfuß auf Steinen zu balancieren, im Sand zu gehen und 6 km mit dünnen Schuhen und genügend Pausen zurückzulegen. Die Entwicklung ist am ehesten mit einem kleinen Kind, das gehen lernt, zu vergleichen.

www.physiotechnik.com	© Copyright - Physiotechnik Schaffarik GmbH	Gregor Schaffarik
office@physiotechnik.com	AT-1210 Wien, Langenzersdorferstrasse 12/3	Fallbeispiel Physiotherapie