

# Ein Kämpfer

## **Erfahrungsbericht: Klettern mit Zerebralparese**

Martin Seeger wächst mit einer Zerebralparese auf. Nach vielen Jahren, in denen ihn Bobath- und Vojta-Therapien begleiteten, schließt er sich im Alter von 45 Jahren einer inklusiven Klettergruppe an. Große Fortschritte beim Klettern und ein konsequent angewendetes Stehtraining geben ihm neue Perspektiven. Ein Erfahrungsbericht.



Seit mehr als 51 Jahren lebe ich mit einer Zerebralparese. Dabei hat mich Physiotherapie schon immer begleitet. Nach dem Abitur, das ich am Bildungswerk Neckargemünd gemacht habe, studierte ich an der TH Karlsruhe Informatik. Als Softwareingenieur arbeite ich seit 20 Jahren bei der PTV AG in Karlsruhe.

Ich bin sprachbehindert und auf den Rollstuhl angewiesen. Durch die Zerebralparese habe ich eine mittelschwere Skoliose und Kniegelenkkontrakturen von 10 und 20 Grad.

Von Geburt an wurde ich nach Bobath und Vojta behandelt. Nach meiner Erfahrung sind die beiden Therapien gerade in den ersten Lebensjahren (0–12 Jahre) erfolgversprechend. Auch bei mir konnten Therapeuten mit diesen Therapieansätzen fehlende körperliche Fähigkeiten aktivieren. Ich lernte zu krabbeln und an der Hand zu laufen. Mit acht Jahren nahmen meine Kniegelenkkontrakturen zu, und es fiel mir zunehmend schwerer, an der Hand zu laufen. Daraufhin verordneten die Ärzte mir Nachtschalen, die ich gegen meinen Willen trug und die meine Kontrakturen leider nicht reduzierten. Von Operationen sahen die Ärzte glücklicherweise ab, da es abzusehen war, dass ich nie laufen würde. In den Jahren danach verbesserten die Therapien meine Einschränkungen nicht wesentlich. Über die Physiotherapie hinaus versuchte ich mich durch Dreiradfahren, Schwimmen und andere Aktivitäten fit zu halten.

## **Klettertraining wird fester Bestandteil im**

**Alltag** → Mit 45 Jahren kam ich schließlich zum Klettern. Damals konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass ich jemals eine Kletterwand hochkommen würde. Zu diesem Zeitpunkt ging ich statt zur Physiotherapie ein- bis zweimal pro Woche klettern. Als Rollstuhlfahrer war die neue Perspektive sehr beeindruckend.

Der DAV Karlsruhe bietet dafür eine inklusive Klettergruppe an, die von Klettertrainern betreut wird. Therapeutische Begleitung gibt es keine, wäre aber manchmal für mich sehr hilfreich. In der Kletterhalle ist eine in der Neigung verstellbare Kletterwand installiert, sodass es Personen mit Handicap leichter fällt, ins Klettern einzusteigen. Große Griffe und Tritte, die an der Übungswand befestigt sind, vereinfachen den Aufstieg für motorisch eingeschränkte Menschen. Durch den Zug des

Toprope-Seiles kann der Sicherer den Kletterer stabilisieren und ihm den Aufstieg erleichtern. Durch das Klettern verbesserte sich meine Motorik recht schnell. Anfangs konnte ich meine Füße kaum gezielt auf die Tritte setzen, und meine Arme und Beine pendelten unkoordiniert an der Kletterwand. Nach ein paar Monaten kletterte ich ruhiger und konnte mich an der Wand besser organisieren. Auch meine Aufrichtung verbesserte sich. Das machte sich auch im Alltag bemerkbar. Im Bereich des Rumpfes konnte ich mich besser aufrichten. Außerdem fiel es mir leichter, in den Rollstuhl überzusetzen, und durch die verbesserte Motorik konnte ich leichter ohne Strohhalm trinken. Auf einmal gelang es mir, einfache Gerichte zuzubereiten. Ich hatte dabei keine Angst mehr, dass ich mir am Herd etwas Heißes überschütte. Die schnellen Fortschritte begeisterten mich. Nach fünf Jahren Klettertraining habe ich meine Motorik so im Griff, dass ich Routen an geraden Wänden gut durchsteigen kann.

”  
**Von Operationen sahen die Ärzte glücklicherweise ab.**

**Stehtraining ergänzt die Therapie** → Mit 49 Jahren, nachdem ich vier Jahre nicht zur Physiotherapie gegangen war, rieten mir die Orthopäden, die Therapie nicht zu vernachlässigen. Nach Ansicht der Ärzte hatte ich eine gut ausgeprägte Muskulatur. Doch ich sollte die Dehnung meiner Kontrakturen nicht aus den Augen verlieren. Neben dem Klettern, das ich weiter zweimal wöchentlich betrieb, fand ich eine Physiotherapeutin, die die Dehnung der Kniegelenke und des Rückens durch bloßes Stehen verfolgte. Wir fingen mit dem Stehen an der Sprossenwand an. Mithilfe eines Lagerungswürfels, der zwischen der Sprossenwand und meinen Unterschenkeln platziert war, versuchte ich meine Knie und meinen Rücken zu strecken (ABB. 1). Da ich meine Knie nicht auseinanderhalten konnte, spannten wir eine Rolle zwischen ihnen. Anfangs hielt ich mich beim Stehen an der Sprossenwand fest. Nach rund einem Jahr lehnte ich mich nur noch mit den Knien am Lagerwürfel an. Diesen Stand konnte ich anfangs nur 30 Sekunden halten. Mittlerweile kann ich mit angelehnten Knien und ohne Rolle zwischen den Beinen sechs Minuten lang stehen. Derzeit übe ich, frei zu stehen. Meine

Therapeutin setzt außerdem Turnringe ein, an denen ich übe, mich aufzurichten (ABB. 2). Durch das Training haben sich meine Kniegelenkkontrakturen reduziert und meine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur hat deutlich zugenommen, sodass es mir wesentlich leichter fällt, aufrecht zu stehen. Auch meine Gelenkschmerzen, die früher nach dem Klettern oder Radfahren auftraten, sind verschwunden.

**Alltag hat sich verändert** → Momentan gehe ich zweimal pro Woche zur Physiotherapie. Neben den Stehübungen stärken wir auf dem Sitzball die Stabilität des Rumpfes. Im Kniestand trainieren wir die Po-Muskulatur und die Beweglichkeit im Hüftbereich. Des Weiteren üben wir, auch im Kniestand, vorwärts und rückwärts zu gehen. Zu Hause führe ich die Stehübungen

zweimal täglich an der Bettkante durch. Auch in der Küche komme ich besser klar (ABB. 3). Mit meinem Dreirad fahre ich täglich drei Kilometer ins Büro. Wenn es die Witterung zulässt, radle ich am Wochenende längere Touren. Um die Körper-

spannung zu fördern, klettere ich derzeit die leichten Routen mit wenig Seilunterstützung.

Durch das Training komme ich besser auf mein Dreirad. Das Treppenlaufen mit Unterstützung fällt mir wesentlich leichter. Außerdem komme ich nun stehend beim Einkaufen an Waren, die oben in den Regalen stehen.

Mein Augenmerk liegt vor allem darauf, Schmerzen zu vermeiden und meine jetzige Mobilität zu wahren. Derzeit bin ich aber sehr gespannt und neugierig, ob es mir gelingt, längere Zeit ganz frei zu stehen. Aus dieser Neugier nehme ich die Motivation, täglich etwas dafür zu tun.  
*Martin Seeger*

ABB. 1 Stehtraining in der Praxis: Mithilfe eines Lagerungswürfels gelingt es Martin Seeger, an der Sprossenwand zu stehen – anfangs haltend, später frei.

ABB. 2 Mit der Zeit kann er sich mithilfe von Turnringen aufrichten und so seine Kniegelenkkontrakturen reduzieren.

ABB. 3 Vom Kletter- und Stehtraining profitiert der ambitionierte Patient auch im Alltag, beispielsweise in der Küche: Allein zu kochen wäre einige Zeit zuvor undenkbar für ihn gewesen.

