



Behinderten- und Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e.V.

# *Rollstuhlfahren – leicht gemacht!*

*Tipps und Tricks für Rollstuhlfahrer*

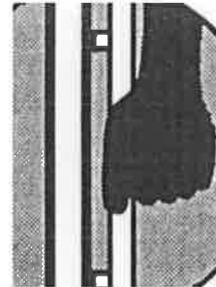


Damit Ihnen das Rollstuhlfahren leichter fällt, helfen wir Ihnen mit den folgenden Seiten. Sie werden sehen, dass Ihnen die Nutzung des Rollstuhls schon nach den ersten Übungen leichter fällt.

Durch diese Techniken lernen Sie, den Rollstuhl kraftsparender und leichter fortzubewegen. Neben dem Text sehen Sie immer Abbildungen, an diesen können Sie sich zusätzlich orientieren.

### 1. Haltung der Hände am Greifreifen:

Der Greifreifen sollte nicht mit der ganzen Hand umschlossen werden, sondern er wird zwischen Daumen und Zeigefinger gegriffen. Dadurch können Sie sich nicht an den Metallbügeln, die zum Reifen führen, verletzen. Diese Haltung ist anfangs etwas ungewöhnlich, ist aber auf Dauer gesehen viel besser.



### 2. Anfahren mit dem Rollstuhl:

Beim Anfahren sollte der Oberkörper etwas nach vorne geneigt sein. Umfassen Sie den Greifreifen am höchsten Punkt des Rades. Vorteil hierbei ist, dass der Rollstuhl nicht so leicht ankippt und dass die Kraft besser eingesetzt werden kann. So wird der Rollstuhl mit weniger Armkraft schon schneller. Versuchen Sie mal den Kopf etwas nach vorne zu nehmen. Diese Technik nennt man die „**Starthaltung**“.



### 2. Schiebetechnik:

Merken Sie sich: das Rollstuhlfahren ist mit ruhigen und langen Schüben am Greifreifen viel leichter, als wenn Sie oft und kurz an die Räder greifen. Diesen Fehler macht fast jeder ungeübte Rollstuhlbenutzer. Ziehen Sie also beim Schieben mit den Armen weit und kräftig nach vorne. Bei diesem Schwung rollen sie weiter und können so ihre Arme schonen.



### 3. Bremsen des Rollstuhls:

Beim Bremsen wird der Oberkörper aufgerichtet und der Rollstuhl mit gestreckten Armen an beiden Greifreifen im vorderen Teil des Rades abgebremst. Hier ist jetzt die richtige Greifreifehaltung sehr wichtig, ansonsten

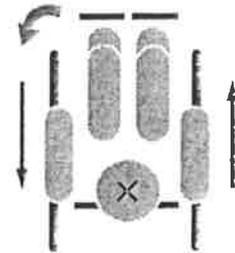


können Sie sich verletzen. Am besten Sie lehnen sich an die Rückenbespannung des Rollstuhls und probieren das Bremsen direkt einmal aus.

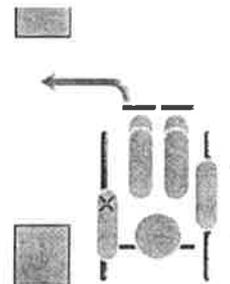
#### 4. Lenken des Rollstuhls:

Das Lenken des Rollstuhls kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Aus der Fahrt heraus bremsen Sie einen der beiden Greifreifen langsam ab. Dadurch fahren Sie eine Kurve zu dieser Seite. Wichtig dabei ist, dass Sie nicht zu viel Schwung verlieren, denn Ziel ist ja das kraftsparende Fahren.



2. Sie ziehen, wie auf der Abbildung, mit einem Rad nach vorne, mit dem anderen nach hinten. So dreht der Rollstuhl auf der Stelle.

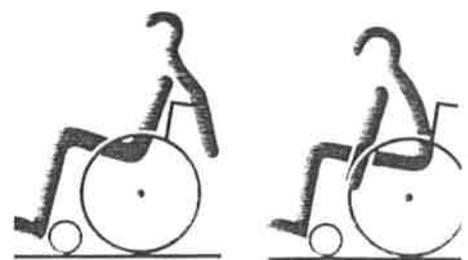


Wenn Sie an einem Hindernis vorbei oder in eine Tür hinein müssen, ist es wichtig, dass Sie erst mit Ihrer Schulter an dem Hindernis vorbei sind, dann erst können Sie die Kurve fahren.

#### 5. Rückwärtsfahren mit dem Rollstuhl:

Das Rückwärtsfahren ist aus verschiedenen Gründen sehr schwierig. Zum einen sieht man hinter sich nicht viel, zum anderen ist die Gefahr groß, dass Sie gegen ein Hindernis fahren.

Lehnen Sie den Oberkörper zum Fahren an die Rückenlehne an und **fahren Sie nicht zu schnell!**



Zum Bremsen neigen Sie erst den Oberkörper weit nach vorne und **bremsen langsam ab!** Das Rückwärtsfahren brauchen Sie, um z.B. in einen Aufzug zu fahren. **Bitte fahren Sie bei der Übung vorsichtig!**

#### 6. Ankippeln des Rollstuhls:



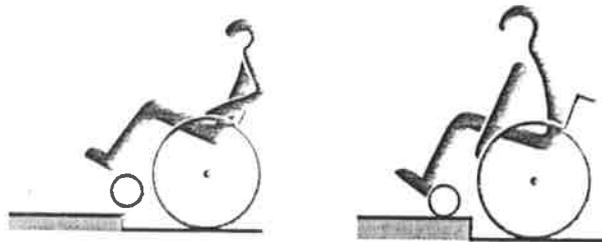
Das Ankippeln des Rollstuhls ist für das Überwinden von Hindernissen entscheidend. Es wird benötigt, um Schwellen zu überwinden oder holprige Strassen (Kopfsteinpflaster) sicher zu beherrschen.

**Bevor Sie üben, vergewissern Sie sich, dass eine Hilfsperson hinter Ihnen steht!**

Neigen sie Ihren Oberkörper zurück und ziehen kräftig nach vorne. Sie werden sehen, dass Ihre Vorderräder jetzt einen kleinen Sprung machen. Dieser Hüpfen reicht meist schon aus, um über Türschwellen herüber zu kommen. Versuchen Sie doch einmal, aus der Fahrt heraus den Rollstuhl zum Ankippen zu bekommen.

### 7. Überwinden von Bordsteinen:

Ein abgeflachter Bordstein stellt mit der richtigen Fahrtechnik eigentlich kein Problem dar. Wenn Sie das Ankippeln schon gelernt haben, bedarf es nur noch ein klein wenig Übung, um eine Kante zu erklimmen.



Kippen Sie aus der Fahrt heraus den Rollstuhl an und lehnen Sie dabei den Oberkörper weit nach hinten.

Wenn die Vorderräder auf der Kante angekommen sind, beugen sie sich nach vorne und schieben mit den Armen kräftig weiter. Leichter wird es, wenn Sie mit etwas Training Ihre Geschwindigkeit nutzen.

**Also: Keine Angst Sie schaffen das schon. Übung macht den Meister!**



...schieben...



...ankippen...



...schieben

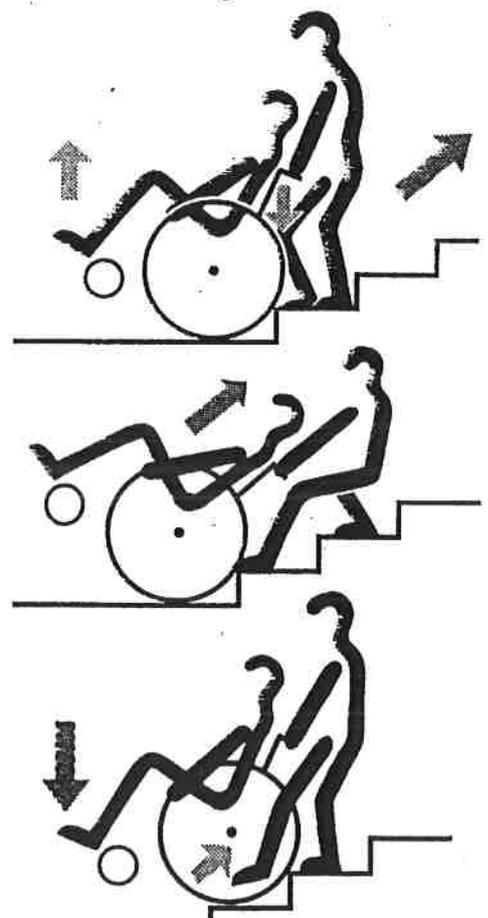
## 8. Treppensteigen mit Begleitperson:

### Hinweis:

**Das Treppensteigen mit nur einer Hilfsperson ist nur dann sicher, wenn der Rollstuhlfahrer mit den Armen aktiv mithelfen kann.**

Beim Treppensteigen zu zweit kommt der Hilfsperson eine wichtige Rolle zu. Achten Sie als Helfer bitte auf folgende Punkte:

- Ihre Hauptaufgabe ist es, den Rollstuhl angekippt zu halten. Achten Sie darauf, dass er nicht nach vorne kippt.
- Um Wirbelsäulenschäden vorzubeugen, halten Sie bitte Ihren Rücken gerade.
- Vergewissern Sie sich, dass die Rahmenteile, an denen Sie den Rollstuhl halten, fest am Rahmen montiert sind.
- Versuchen Sie mit Ihrem Körper möglichst nah am Rollstuhl zu bleiben.
- Setzen Sie den Rollstuhl an jeder Stufe ab und gönnen Sie sich Zeit zum Verschnaufen.
- Da das plötzliche Ankippen des Rollstuhls bei den meisten Rollstuhlfahrern Angst auslöst, sprechen Sie bitte alle Aktionen miteinander ab.



## 10. Tipps und Tricks zur Pflege Ihres Rollstuhls

Ihr Rollstuhl besteht aus einer Kombination von Rahmenrohren und Kunststoffteilen. Mit der Zeit lagern sich darauf **Staub- und Schmutzteilchen** ab. Diese können sie mit einem feuchten Tuch und etwas Fensterreiniger leicht entfernen.

Bitte verwenden Sie keine Scheuermittel.

Wenn Sie bei schlechter Witterung oder im Winter unterwegs sind, kann sich im Profil der Hinterräder viel **Schmutz und Schnee** festsetzen.

Trockenen Schmutz und Schnee können Sie mit einem Handbesen entfernen. Feuchter Schmutz kann mit einem Tuch grob entfernt werden.

Bitte achten Sie darauf, dass Kleidung nicht an den Rädern schleift, oder sich in den Rädern verfängt. Sie könnte schmutzig oder beschädigt werden.

Und noch ein **Hinweis zur Sicherheit**: wenn Sie Haustiere haben oder bei Ihnen ein Kleinkind herumkrabbelt, ist es notwendig nachzusehen, ob das Kind oder das Tier sich im Bereich der Räder oder unter dem Rollstuhl aufhalten.

Der **Luftdruck** in den Antriebs- und Lenkrädern bestimmt wesentlich das Fahrverhalten und die Fahrsicherheit Ihres Rollstuhls. Die **Feststellbremsen funktionieren nur bei dem vorgeschriebenen Luftdruckwert**, den Sie auf dem Mantel aufgedruckt finden, einwandfrei.

Da die Rollstuhlbereifung mit Autoventilen ausgestattet ist, können Sie z.B. an jeder Tankstelle den Luftdruck prüfen lassen. Auch hat der Fachhandel entsprechende Luftpumpen (manuell oder elektrisch) im Angebot.

Falls Sie Vollgummibereifung (kein Ventil) benutzen, brauchen Sie sich nicht um den Luftdruck zu kümmern. Ansonsten empfehlen wir einen regelmäßigen **Luftdruck-Check**, besonders dann, wenn der Rollstuhl längere Zeit nicht benutzt wird.

**Alle Reparaturen und Einstellungen gehören in die Hand des Fachhandels !!!**