

## EINSATZ VON NORDIC-WALKING-STÖCKEN IN DER BEINPROTHETIK – EINE EMPFEHLUNG

Als Physiotherapeut und Anwendertrainer im Bereich der Beinprothetik werde ich bei meiner therapeutischen Arbeit immer wieder nach dem richtigen Hilfsmittel gefragt, welches Anwender zur Optimierung ihres Gangbildes mit ihrem individuellen Beinprothesensystem unterstützend nutzen können oder sollten. Dabei fällt mir immer wieder auf, dass wir häufig von Gehböcken, Rollatoren, Unterarmstützen oder Gehstöcken sprechen. Der Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken steht häufig nicht im Fokus und ist teils auch gar nicht bekannt.

Für mich sind sie aber fester Bestandteil meiner Arbeit, da der richtige Einsatz bei vielen Anwendern zu einer Förderung physiologischer Bewegungsabläufe führt, vor allem auch deswegen, weil die Prothesensysteme durch den Anwender als Ganzes besser belastet werden. Dies führt zu einer besseren Funktion der verschiedenen individuellen Produkteigenschaften.

Für einen auf jeden Anwender individuell abgestimmten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke sollten sich fachkundige Therapeuten und Orthopädietechniker einer Schulung unterziehen. Ziel muss es sein, nicht „irgendwie“ zu gehen, sondern klare Akzente mit therapeutischem Ziel zu setzen.

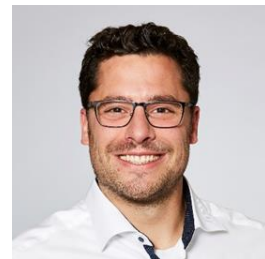
Ein allgemeiner Vorteil der Nordic-Walking-Stöcke ist, dass wir bei ihrem korrektem Einsatz physiologischere Bewegungsabläufe fördern und unterstützen. Dies zeigt sich durch harmonischere / physiologischere Gangparameter des Anwenders, besonders bei teils erhöhter Gehgeschwindigkeit, die ohne Nordic-Walking-Stöcke nicht möglich wäre.

Die folgenden möglichen Vorteile entstehen bei einem individuell auf den Anwender abgestimmten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke. Dabei sind die Amputationshöhe und der Trainingszustand des Anwenders sowie die Funktion des Prothesensystems zu berücksichtigen.

### VORTEILE, ANWENDERZIELGRUPPE UND BEISPIEL

#### **Mögliche Auswirkung auf zehn klassische Gangparameter:**

- Bessere Körperschwerpunktverlagerung in Richtung des Standbeines
- Bessere Bewegung des Beckens im Raum während der Schwungphase
- Vermehrte entgegengesetzte Rotationsmechanismen des Rumpfes inkl. Schultergürtel
- Vermehrter Armeinsatz bis hin zu einer Förderung des Armpendels
- Verringerung der Schrittbreite
- Ausgleich der Schrittlänge
- Ausgleich des prozentualen Verhältnisses zwischen Stand- und Schwungphase (physiologisch ca. 60:40 in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit)
- Förderung des Abrollverhaltens
- Zunehmend aufrechtere Körperhaltung (auch bessere Orientierung im Raum)
- Ausgeglichenere Gehgeschwindigkeit



Oliver Bremer

Physiotherapeut,  
Anwendertrainer und Nordic  
Walking Aware Coach

### Mögliche Vorteile in der Therapie:

- Steigerung der Gangsicherheit
- Gehen in verschiedenen alltagsüblichen, teils schwierigen Terrains
- Steigerung der Gangqualität in kurzer Zeit
- Nachhaltigkeit diverser individueller Therapieeinhalte bezüglich Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Dynamik
- Als Gruppentherapie durchführbar

### Mögliche Vorteile für den Anwender im Alltag:

- Längeres, sichereres und ausdauerndes Gehen (z. B. Spaziergänge, Shoppingtouren)
- Sicherheit auch auf unebenem Terrain (Schrägen, Waldwege, Feldwege, Strand)
- Sportlicheres Gangbild
- Zusätzliche Trainingseinheiten im Alltag, auch ohne Therapeuten
- Mehr Lebensqualität durch sicheres Gehen
- Förderung besonders der Herz-Kreislauf-Funktion und der Muskularbeit, u. a. im Hinblick auf die allgemeine Ausdauer
- Allgemein bessere Belastung des Prothesensystems

Ob und in welcher Intensität Anwender mit Nordic-Walking-Stöcken trainieren, sollte in Absprache mit dem behandelnden Arzt, einem fachkundigen Therapeuten und dem zuständigen Orthopädietechniker erfolgen.

### Allgemeine Aussagen zur Anwenderzielgruppe:

- Tendenziell Mobilitätsklasse 2-4
- Alle Altersklassen
- Alle Amputationshöhen
- Alle Beinprothesensysteme

### Beispiel:



Anwender sollten sich in einem Fachgeschäft beraten lassen.<sup>1</sup>

### FAZIT

---

Aufgrund meiner persönlichen positiven Erfahrungen und dem Feedback vieler Berufskollegen und vor allem der Anwender wäre es hilfreich, wenn der Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken in der Therapie und Versorgung von Menschen mit Beinamputation zunehmend einen festen Bestandteil darstellt. Die vielen Vorteile zeigen eindeutig, dass der Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken für einen Großteil der Anwender mehr Lebensqualität bedeutet und eine riesen Chance darstellt, eigenständig die eigene Fitness und das Gangbild in vielen Lebenslagen zu verbessern.

### KORRESPONDENZADRESSE

---

Oliver Bremer, Össur Deutschland GmbH, Standort: Academy Heidelberg, Langer Anger 3, 69115 Heidelberg, E-Mail: obremer@ossur.com

<sup>1</sup> Bildquelle: [https://www.google.de/search?q=Leki+Nordic+Walking+Stock&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiotYnltuDqAhXPdewKHZRCDAQ\\_AUoA3oECAsQBQ&biw=1280&bih=607#imgrc=12KuPcJ0OUzDZM](https://www.google.de/search?q=Leki+Nordic+Walking+Stock&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiotYnltuDqAhXPdewKHZRCDAQ_AUoA3oECAsQBQ&biw=1280&bih=607#imgrc=12KuPcJ0OUzDZM)

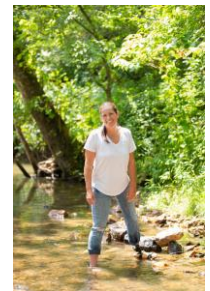
## ... dass das eurocom-Team gewachsen ist?



Seit Anfang des Jahres ist Daniela Kölling (48) als Referentin „Market Access Hilfsmittel“ für die eurocom tätig. Mit dieser personellen Verstärkung stärkt die Herstellervereinigung für Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel ihr Profil hinsichtlich der Interessenvertretung gegenüber Sozialversicherung und Kostenträgern. Die Wirtschaftskauffrau und Gesundheitswissenschaftlerin wird vornehmlich die Arbeitsgruppen rund um Fragen des Marktzugangs und ihrer sozialversicherungsrelevanten Rahmenbedingungen fachlich begleiten. Kölling betreute seit rund 30 Jahren die Prozessoptimierung verschiedener Krankenkassen, zuletzt als Teamleiterin Abrechnung im Zentrum Krankenhaus/Rehabilitation bei der Barmer.

## INDUSTRIETICKER

Der neue hydraulische Knöchelgelenksfuß EchelonER ergänzt das Sortiment von Blatchford, indem die einzigartigen Merkmale und die preisgekrönte Technologie des Echelon Karbonfederfußes mit einem erweiterten Bewegungsumfang kombiniert wurden. Dank völlig neuartiger robuster und wasserfester Konstruktion sorgt der erweiterte Bewegungsumfang des EchelonER dafür, sich noch besser den Bodenbeschaffenheiten anzugleichen, auch besonders steilen Schrägen und unebenen Untergründen. Dank der Fähigkeit, sich verschiedenen Absatzhöhen anzupassen, besteht mehr Flexibilität bei der Schuhauswahl. Ein nahtloser Übergang zum Barfußgehen ist möglich. [www.blatchford.de](http://www.blatchford.de)



\*\*\*

Mit dem Iceross Seal-In X Locking Liner in Kombination mit dem Icelock 562 Hybrid-Lock können unterschenkelamputierte AnwenderInnen, die einen Pin-Anschluss bevorzugen, nun von den zahlreichen Vorteilen der Seal-In®-Technologie und von Unity®, dem aktiven Vakuumsystem von Össur, in Kombination mit einem Pin-Anschluss profitieren. Die Vorteile von Seal-In kombiniert mit den klassischen Vorteilen einer Pin-Versorgung in einem – sehr hochwertig, wasserfest und sowohl als aktive als auch passive Vakuumversorgung erhältlich. Die Möglichkeit der kniekappenfreien Unterdruckversorgung kombiniert mit der Sicherheit der distalen Pin-Anbindung eröffnet vielen AnwenderInnen neue Möglichkeiten, mehr Bewegungsfreiheit im Knie ohne Hub und Zug am Stumpfende. [www.ossur.de](http://www.ossur.de)



\*\*\*

Natürlich stabil nach Kreuzbandruptur: Die flexible SofTec Genu mit muskelaktivierendem Gestrick stabilisiert nach ACL-Verletzungen wie eine Hartrahmenorthese. Die Soft-Orthese von Bauerfeind fördert aber bei bestimmten Bewegungsaufgaben das physiologische Gangbild stärker. Das zeigt eine neue Vergleichsstudie vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Mehr dazu unter <http://bit.ly/ACL-Studie>.



\*\*\*

Anita care – Spezial-BH Lisa in Light Blue. Ein Style – acht Farben: Der beliebte Spezial-BH erweitert die Palette um modisches Light Blue. Das fein texturierte Garn aus weicher elastischer Ware hat einen angenehm kaschierenden Effekt und trägt sich wunderbar weich auf der Haut. Mit seiner atmungsaktiven Eigenschaft leitet es die Feuchtigkeit vom Körper. Auch die doppellagigen, nahtlos vorgeformten Cups und das Rückenteil, das ohne Seitennaht auskommt, vermitteln puren Tragekomfort. [www.anita.com](http://www.anita.com)

