

Der Ringebaum – ein Gerät zum Armtraining in der Rehadtherapie in der BDH-Klinik Hessisch Oldendorf wurde zur persönlichen olympischen Disziplin für Olaf Schlenkert. Sein Bericht macht auch anderen Mut.

Vor etwa eineinhalb Jahren hatte ich meinen Schlaganfall. Genau am zweiten Tag des ersten Lockdowns. Von der Medizinischen Hochschule Hannover ging es in die Medizinische Reha nach Hessisch Oldendorf. Dort liegt eine der sechs BDH-Kliniken. Am Anfang konnte ich meine rechte Seite nicht bewegen, weder den Arm noch das Bein. Die gut sechs Wochen im Rollstuhl sind mir noch in lebhafter Erinnerung.

Ich bin im Laufe des dort verbrachten halben Jahres zu einer anderen Person geworden. Welches Ereignis beziehungsweise welche Therapie charakterisiert diese Veränderung besonders? Am besten zeigen diese Veränderung meines Erachtens meine olympischen Ringe.

Veränderung in der Gruppe trainieren

In Tokio wurde im Sommer 2021 um Medaillen gerungen. Eines meiner Sportgeräte in der Reha war der Ringebaum. In der Klinik wird er verwendet, um die Armfunktion zu trainieren. Der Baum steht auf einem Tisch, etwa 75 Zentimeter hoch. Zum Baum gehören 25 Ringe. Die müssen auf jeden Ast gehoben werden. Natürlich einzeln und nur mit dem betroffenen Arm. Von unten nach oben. Unten noch ganz einfach, wird es mit zunehmender Höhe und Dauer immer schwieriger. Die Ringe wandern sozusagen über alle Ebenen des Baumes, wechseln zur Hälfte die Seite und steigen dann wieder ab. Zum Schluss liegen alle Ringe wieder zu Füßen des Baums.

Für Schlaganfallpatienten ist es schwierig, einen Gegenstand oberhalb des rechten Winkels zu bewegen. Es tut aufgrund des auftretenden Muskeltonus höllisch weh und wird mit zunehmender Zeit einfach nur zur Tortur.

Ich habe den Ringebaum in meinem halben Jahr in der Klinik insgesamt dreimal bewältigt. Am Anfang hat das Heben aller Ringe

auf alle Ebenen 2,5 Stunden gedauert. Das bedeutet in meinem Fall zweieinhalb Tage, da das Gruppentraining mit meiner Physiotherapeutin Anke Marxen lediglich eine Zeitspanne von einer Stunde pro Tag zuließ. Anke ist dabei genauso stur wie ich. Abbrechen vor dem Ende gab es nicht. Vielleicht ist bei uns dafür das gleiche Sternzeichen und sogar der gleiche Geburtstag verantwortlich?

Betroffene Körperseite nicht vergessen

Die Übung mit dem Ringebaum haben wir im Rahmen des Taubschen Trainings durchgeführt. Die „constraint-induced movement therapy“ oder CIMT wurde von dem amerikanischen Psychologen Edward Taub von der Universität von Alabama in Birmingham entwickelt. Sie wird deshalb auch als Taubsches Training bezeichnet und erfreut sich auch hierzulande einer steigenden Beliebtheit. Taub geht davon aus, dass die Patienten nach einem Schlaganfall zunächst versuchen, die betroffene Extremität zu benutzen. Von den Misserfolgen frustriert, konzentrieren sie sich jedoch bald nur noch auf die gesunde Seite. Diese „gelernte Nichtverwendung“ der betroffenen Extremität verhindert jedoch eine Erholung, die aufgrund der neuronalen Plastizität im Großhirn eigentlich möglich wäre. Soweit die Erklärung aus dem Ärzteblatt. Anke bezeichnet die Forced-Use Therapie nach Edward Taub als einen wichtigen Baustein im Genesungsprozess nach einem Schlaganfall: „In der Gruppensituation macht sie einfach mehr Spaß, auch weil sich die Patienten gegenseitig motivieren.“

Beim reinen Taubschen Training wird der gesunde Arm mit einer Schiene oder Schlinge für etwa 12 Tage immobilisiert und der Patient so davon abgehalten, diesen Arm zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben zu benutzen. Die gelernte Kompensation durch den gesunden Arm wird verhindert und die Motivation für Bewegungen mit dem be-

troffenen Arm gesteigert. Ganz so radikal war das Training in der Klinik nicht, jedoch bemerkte Anke jeden Versuch, die jeweilige Übung mit dem gesunden Arm durchzuführen und hat dies sofort unterbunden.

Wie viel Zeit ich beim zweiten Durchlauf mit meinen olympischen Ringen gebraucht habe, habe ich vergessen, zum Ende meiner Reha habe ich den Baum im dritten Versuch in etwas über zwanzig Minuten bewältigt.

Der unbequeme Weg zurück

In der Reha bin ich mit der Zeit ein anderer Mensch geworden. Kleine, bisher gewohnt selbstverständliche Dinge sind mir zunehmend wichtiger geworden. Besserung ist auch in scheinbar ausweglosen Situationen möglich, der Weg dahin aber häufig alles andere als bequem. Es heißt am Ball bleiben, Zähne zusammenbeißen und der Konfrontation mit der Übung nicht aus dem Weg gehen. Der Vergleich mit den Olympischen Spielen ist daher nicht zufällig gewählt.

Für mich stellte der Ringebaum eine ganz besondere Disziplin in meiner ganz persönlichen Olympiade dar. Meine persönliche Medaille ist nicht aus Edelmetall, sondern ein funktionstüchtiger Arm.



Olaf Schlenkert

Olaf Schlenkert (52 Jahre), verheiratet, 1 Kind, mitten im Leben – und dann kam der Schlaganfall. Es folgten schwere Zeiten und ein bis heute steiniger Weg zurück in den Alltag. Seine Erfahrungen in der Rehabilitation, seine Kämpfe und Entwicklungen teilt er mit anderen auf seinem Blog.

Kontakt: [WeitermitPlanb.org](https://www.weitermitplanb.org)