

Wo Menschen zurück ins Leben begleitet werden

Jede:r kann von einem schweren Unfall oder einer Erkrankung betroffen sein, meist ohne Vorwarnung. Die Klinik Rehab Basel unterstützt die Patient:innen unter dem Leitgedanken «Immer wieder leben lernen» auf ihrem Weg zurück ins Leben.

Seit einem Snowboardunfall 2019 ist Ellen Walther inkomplett querschnittgelähmt. Mit Unterstützung des Rehab Basel wagte sie sich wieder auf das Snowboard – mit grossem Erfolg. An der Para-Schneesport-Weltmeisterschaft in Lillehammer gewann sie dieses Jahr drei Bronzemedailien.

Ellen Walther, nach Ihrem Unfall waren Sie zur stationären Rehabilitation im Rehab Basel. Wie war die Erfahrung für Sie?

Beim Sturz aus fünf Metern Höhe bin ich auf dem unteren Rücken gelandet. Dabei drangen Knochensplitter in das Rückenmark ein. Ich konnte mich nicht mehr bewegen und spürte meine Beine nicht mehr. Nach dem Akutspital kam ich zur stationären Rehabilitation ins Rehab Basel. Sofort begannen die Therapeut:innen mit den Mobilisierungen der Beine. Während meines fünfmonatigen

Aufenthaltes absolvierte ich ein anstrengendes Therapieprogramm mit bis zu sieben Therapien am Tag, darunter Physio-, Ergo- und Elektrotherapie.

Ein Jahr später standen Sie wieder auf der Piste. Wie haben Sie das geschafft?

Meine Waden- und Fussmuskulatur funktioniert praktisch gar nicht mehr. Da mein Gehirn aber noch weiss, wie es meine Beine bewegen muss, konnte ich durch Therapien und mentales Training neue Nervenverbindungen aufbauen, um die Bewegungen wieder zu erlernen. Fehlende Muskelkraft kompensiere ich durch die Oberschenkelmuskulatur. Inzwischen kann ich wieder laufen. Es ist jedoch sehr anstrengend – selbst ein paar hundert Meter fühlen sich wie ein Marathon an.

Was war das Schwierigste bei der Rückkehr in den Alltag?

Dass ich nicht mehr in die gesellschaftliche Norm passe. Die Leute können nicht verstehen, dass ich als junge Person im Rollstuhl sitze, obwohl ich laufen kann.

Nach dem Unfall beschlossen Sie, als Spitzensportlerin bei den Paralympics durchzustarten. Wie kam es dazu?

Snowboarden war schon immer wichtig in meinem Leben. Bei einem Spitzensport-Wochenende von PlusSport machte ich die Erfahrung, dass ich mit der Kraft meiner Oberschenkel und stützenden Snowboardschuhen doch noch snowboarden kann. Anschliessend fragte mich der Cheftrainer Silvan Hofer, ob ich Interesse habe, Teil des Para-Snowboard-Teams zu werden und ich sagte zu.

Welchen Herausforderungen begegnen Sie beim Snowboardfahren?

Im Para-Snowboarding gibt es zwei Disziplinen: Snowboard Cross und Banked-Slalom.

Letzteres ist für mich schwieriger, da mir kleine, schnelle Bewegungen nicht leichtfallen. Im Snowboard Cross hingegen muss man weniger Kurven fahren. Dabei fangen meine Beine jedoch schnell an zu brennen. Ich habe noch Mühe, den ganzen Tag auf der Piste zu stehen.

Was planen Sie für die Zukunft?

Viel trainieren, um meine Muskelausdauer aufzubauen, denn ich möchte nächstes Jahr an der WM teilnehmen. Zudem bereite ich mich auf die Paralympics 2026 in Mailand vor. Das Rehab Basel unterstützt mich dabei weiterhin in Form ambulanter Therapien.

**PD Dr. med.
Margret Hund-Georgiadis
Chefärztin und
medizinische Leiterin**



Menschen, die nach einem schweren Unfall oder Erkrankung auf der Intensivstation aufwachen, finden sich schlagartig in eine unvertraute Welt katapultiert. Medizinische Diagnostik, Operationen und Komplikationen charakterisieren die Akutphase. Alles dreht sich um Schadensbehebung und die optimale Versorgung der Erkrankungs- und Unfallfolgen. Die Rehabilitation ist von vornherein mit dabei, ganz zaghaft beginnt sie schon in der Akutphase und wird für die Betroffenen dann immer wichtiger und wesentlicher. Anfangs geht es darum, genau zu erfassen, welche körperlichen und kognitiven Funktionsstörungen noch bestehen.

Im Rehab Basel verfolgen wir einen ganzheitlichen und individuellen Ansatz, welcher den betroffenen Menschen mit seinen Wünschen, Hoffnungen, Zielen und Ängsten sieht und nicht nur das verletzte Körperteil. Im Rehabilitationsalltag steht im Vordergrund, in allen Bereichen möglichst vollständige Autonomie wieder zu erlangen. Sich selbst versorgen, gehen und sprechen, wieder essen, wieder arbeiten, wieder so leben können wie vor dem Trauma... Jede:r Betroffene hat unterschiedliche Prioritäten und Möglichkeiten.

Rehabilitation bedeutet immer harte Arbeit und unzählige Therapieminuten, viel Selbstdisziplin und Eigentaining. Oft braucht es Etappenziele zum Bestimmungsort. Nicht immer lässt sich alles Gewünschte erreichen. Dann ist das Bestreben, mit dem Erreichten den eigenen Alltag optimal zu gestalten. Die neuesten Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Lernpsychologie und Sportmedizin sind hier unsere Basis. Die wichtigen Erfolgsfaktoren für eine gelungene Rehabilitation sind die Motivation und Willenskraft der Patient:innen und natürlich die fachliche Kompetenz des Rehabilitationsteams, das fordert ohne zu überfordern, motiviert und nach neuestem Wissensstand arbeitet.

REHAB Basel

Klinik für Neurorehabilitation und Paraplegiologie
Im Burgfelderhof 40, 4055 Basel
www.rehab.ch

