

«Sport hält meine Lebensqualität aufrecht»

Ellen Walther sitzt aufrecht und mit wachem Blick in ihrem Rollstuhl: «Ich wusste schon eine Woche nach meinem Unfall, dass ich in der nächsten Saison wieder auf dem Snowboard stehen werde.»

Rollstuhl und Snowboard?!

Der Reihe nach: Vor ca. 1,5 Jahren verunfallt die Baslerin bei ihrer Leidenschaft, dem Snowboarden. Die Diagnose lautet «inkomplette Querschnittlähmung». Niemand wusste, ob sie je wieder laufen, geschweige denn Snowboard fahren würde. Gleich nach dem Unfall begann die Rehabilitation, ein halbes Jahr stationärer Aufenthalt im REHAB Basel, dann Therapien in der Tagesklinik und nun ist sie 2x pro Woche in ambulanter Behandlung. «Ich wurde sehr schnell nach der OP wieder auf die Beine gestellt, ich bin recht schnell wieder ins Laufen «gezwungen» worden», sagt Walther und blinzelt verschmitzt in die Sonne.



Beim Sport aus dem Leben gerissen, mit dem Sport wieder ins Leben zurückgefunden.

Am Anfang konnte Ellen ihre Beine nicht mehr bewegen. Während der Rehabilitation im REHAB Basel lernte sie mit der Zeit ihren Körper neu zu spüren und wieder einzusetzen. Mittlerweile kann Ellen wieder gehen. Dies ist das Ergebnis unzähliger Therapie- und Trainingsstunden in der Sport- und Physiotherapie.

«Ich wusste nicht, ob ich gleichzeitig lachen oder weinen sollte».

Die 21-Jährige ist überglücklich, dass sie wieder laufen lernen konnte. Auch das Snowboarden ist wieder möglich, mit festeren Schuhen, die mehr Halt geben. «Ich hatte keine Angst, wieder auf dem Board zu stehen, nur Angst davor, dass es gar nicht mehr gehen würde. Das war ein unbeschreibliches Gefühl, ich wusste nicht, ob ich gleichzeitig lachen oder weinen sollte».

Aber nicht nur das: Ellen ist Mitglied des Schweizerischen Para Snowboard Nationalteams! Was vor dem Unfall eine Leidenschaft war, ist nun Profitraining im Spitzensport. Das grosse Ziel wäre eine Teilnahme an den Paralympics, aber Walther ist schon froh, dass sie damit neben den fortlaufenden Rehamassnahmen noch weitere körperliche Herausforderungen hat. «Sport ist ein grosser Teil meines Lebens, weil es meine Lebensqualität aufrechterhält. Das war schon vor dem Unfall so und das ist es umso mehr danach. Ohne den Sport wäre ich körperlich nicht mehr so fit.» Sagt es, und schwingt sich mit einem beherzten Dreh aufs Spielfeld zu den anderen Spielern der Rafroballgruppe ...



Rafroballgruppe im REHAB Basel

Bewegung und Sport als Ressource – Sporttherapie im REHAB Basel

Das REHAB Basel ist eine hochspezialisierte Klinik für Neurorehabilitation und Paraplegiologie. Wir begleiten Menschen mit einer Hirnschädigung und/oder Querschnittlähmung nach lebensveränderndem Unfall oder Krankheit zurück ins Leben.

Sporttherapie ist ein wichtiger Baustein des interdisziplinären Therapieangebots im REHAB. In enger Zusammenarbeit mit der Physiotherapie liegt der Fokus auf der aktiven Therapie im Einzel- und Gruppensetting.

Das Sportgruppenangebot im REHAB ist vielseitig und an die unterschiedlichen Bedürfnisse angepasst. So gibt es für Patient*innen im Rollstuhl beispielsweise Gruppenangebote wie Badminton, Rafroball, Tischtennis oder die Handbikegruppe. Neben dem Erlernen des Rollstuhlhand-

lings sind auch das Erleben von Gruppendynamik, der Austausch zwischen den Patient*innen und das gemeinsame Wetteifern im Spiel wesentliche Bestandteile der Therapie. Die positiven Emotionen und die erlebte Selbstwirksamkeit in der Gruppe wirken sich günstig auf den Reha-Prozess aus.

Das übergeordnete Ziel der Sport- und Physiotherapie ist es, die Patient*innen zurück in einen möglichst selbstständigen und aktiven Alltag zu begleiten und langfristig die Mobilität im Alltag zu erhöhen. Physische Aktivität wirkt auch auf das Gehirn: Die neuronale Aktivität in verschiedenen Hirnarealen wird gesteigert und erzielt somit positive Effekte auf kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Um auch nach dem Klinikaufenthalt physisch und psychisch gesund zu bleiben, soll dementsprechend die körperliche Aktivität möglichst beibehalten werden.

Rafroball

Rafroball ist eine Inklusionsportart, bei der Spieler*innen mit und ohne Beeinträchtigungen gemeinsam im Rollstuhl Sport treiben und somit alle auf gleicher Höhe sind. Es ist eine Mischung aus Fussball, Basketball und Handball. Rafroball verwischt alle Differenzen, denn das Ziel aller Sportler*innen ist es, sich als Einzelner in einer Mannschaft einzusetzen und gemeinsam das Erlebnis zu teilen. Rafroball ist im Wallis vor etwa 20 Jahren entstanden. Thierry Rapillard, die Gebrüder Lionel und Jonas Frossard und Prince Ballestraz sind die Gründer dieser Sportart.