

## Simulation von Körperbehinderungen (stehend)

### Inhalt

Was sind Körperbehinderungen?  
Ziel der Simulation / Selbsterfahrung  
Simulationsmöglichkeiten im Alltag  
Simulationsmöglichkeiten im Sport  
Links



### Was sind Körperbehinderungen?

Wie es der Name bereits sagt, geht es bei Körperbehinderungen um eine Einschränkung des Stütz- und Bewegungsapparates. Diese Einschränkung kann deutlich ersichtlich sein oder sich zum Beispiel auch nur in einem untypischen Gangbild äussern. Die Ursachen von Körperbehinderungen sind vielseitig und können entweder angeboren, durch einen Unfall erworben oder durch eine Krankheit verursacht sein. Da das Spektrum von Körperbehinderungen sehr gross ist, sollen sie hier nicht einzeln erläutert, sondern es sollen verschiedene Simulationsmöglichkeiten für einzelne Bewegungseinschränkungen aufgezeigt werden.

### Ziel der Simulation/Selbsterfahrung

Die Selbsterfahrung mit einer Einschränkung ermöglicht es einem, sich besser in Betroffene hinein zu versetzen und nachzuempfinden, wie sich eine Einschränkung auf das tägliche Leben oder den Sport auswirkt. Im ersten Moment macht eine solche Selbsterfahrung sicherlich auch Spass, da es etwas Neues ist, eine Herausforderung, die man meistern will. Man muss sich jedoch immer bewusst sein, dass man den Selbstversuch jederzeit abbrechen kann. Betroffene haben diese Option nicht. Deshalb sollte dies bei den Selbsterfahrungen auch mitberücksichtigt werden. Trotzdem ist die Selbsterfahrung auch wissenschaftlich erwiesen hilfreich für das Verständnis von Personen mit Beeinträchtigungen (vgl. Wegner, 2002).

### Simulationsmöglichkeiten im Alltag

Ohne grossen Materialaufwand können im Alltag Selbsterfahrungen mit körperlichen Beeinträchtigungen gemacht werden. Eigentlich ist bereits eine Verletzung eine Beeinträchtigung, die uns in unserem alltäglichen Leben einschränkt. Der Unterschied zu einer Behinderung ist, dass eine Verletzung, natürlich abhängig vom Schweregrad, nur vorübergehend ist.

**Verwenden der schwächeren Seite im Alltag:** Spannend ist es zum Beispiel, einmal alles mit der schwächeren Hand oder mit dem schwächeren Bein zu machen. Sprich z.B. als Rechtshänder links zu schreiben oder Zähneputzen. Schon dieser simple Handwechsel bewirkt einen grösseren Zeitaufwand und ist dadurch schon als Beeinträchtigung anzusehen.

**Alles nur mit einer Hand machen:** So wird deutlich, wie stark wir immer gleich beide Hände in Anspruch nehmen und wie schwierig es uns dann im ersten Moment fällt, wenn plötzlich nur noch eine Hand zur Verfügung steht. Schnell entwickelt man jedoch eigene Lösungsstrategien, um mit der Einschränkung umzugehen.

**An Krücken gehen und nur das rechte oder linke Bein beanspruchen:** Diese Simulation zeigt deutlich, wie anstrengend es ist, wenn nur ein Bein zur Verfügung steht. Die Krücken unterstützen zwar das Gehen, doch das Gehen an den Stöcken ist sehr anstrengend und beansprucht die Arme enorm. Zudem zeigt sich deutlich eine sehr einseitige Belastung, die natürlich auch entsprechende Auswirkungen auf den Körper hat. So sind Verspannungen beispielsweise eine logische Folge einseitiger muskulärer Belastungen.

## Simulationsmöglichkeiten im Sport

Auch im Sport gibt es einige Möglichkeiten, eine Beeinträchtigung zu simulieren. Folgende Materialien können eingesetzt werden und befinden sich auch in der Toolbox zur Ausleihe:

**Kartonkärtchen:** Die Kartonkärtchen können selber in einer Grösse von ca. 10x10 cm zugeschnitten werden. Beim Sport werden sie einfach in ein Gelenk geklemmt, um so den Bewegungsradius deutlich einzuschränken. Das Ziel ist es, das Kartonpad nicht zu verlieren (allenfalls z.B. Zusatzaufgabe festlegen, falls es trotzdem jemandem passiert). Wahlweise können natürlich auch mehrere Kärtchen eingeklemmt werden.

**Tischtennisball:** Dasselbe Prinzip wie bei den Karton-Kärtchen, nur ein höherer Schwierigkeitsgrad, da der Tischtennisball eine rutschige Oberfläche hat und dadurch nicht ganz so einfach eingeklemmt werden kann. Dies bedeutet, dass das entsprechende Gelenk wirklich nicht mehr eingesetzt werden kann. Der Ball kann auch in die Hand genommen werden, damit nur noch mit der Faust gespielt wird (keine Verwendung der Finger).

**Terraband:** Mit dem Terraband kann ein Körperteil eingeschränkt werden, indem dieses entweder hoch-, hinter den Rücken oder zusammengebunden wird. Das Terraband ist besonders geeignet, weil es eine Eigenelastizität hat und dadurch nicht die Gefahr besteht, das entsprechende Gelenk abzubinden. Trotzdem ist es wichtig darauf zu achten, das Band nicht zu eng zu schnüren (vgl. Beispielbild).



*Simulation mit Terraband*

**Unterschenkel-Simulationsprothese:** Die Simulationsprothese wird an einem Bein befestigt. Wichtig ist, dass sie gut befestigt wird, damit man wirklich auch damit gehen kann. Zu Beginn einen Helfer/eine Helferin einzusetzen, der/die beim Gehen unterstützen kann. Die Gewichtsübertragung auf die Simulations-Prothese wird über das Knie gemacht. Bei dieser Form wird sehr schnell deutlich, wie anstrengend nur schon das Stehen oder langsames Gehen ist.



*Unterschenkel-Simulationsprothese*

**Dicke Winterhandschuhe tragen:** Feinmotorische Aufgaben sowie das Greifen oder Fangen werden dadurch erschwert.

**Latexhandschuhe präparieren:** Einweghandschuhe mit Klebeband präparieren, so, dass nicht mehr alle Finger verwendet werden können. Gerade wenn der Daumen nicht mehr benutzt werden kann, sind die meisten Ballsportarten deutlich erschwert.

**Stelzen:** Das Laufen mit Stelzen stellt einen hohen Anspruch an das Gleichgewicht. Dies ist auch der Fall, wenn jemand mit Prothesen zu laufen lernt. Zudem ermöglichen die Stelzen das Gefühl des staksigen Ganges zu.

## Links

Wegner, M. (2002) Sozialpsychologische Aspekte des Sporttreibens Behinderter. In Ohlert, H. & Beckmann, J. (Hrsg.), *Sport ohne Barrieren* (S. 133-152). Schorndorf: Hofmann.