

Hilfe zur Selbsthilfe

Math Bück
Dominiek Beckers
Cees Pons

Querschnittlähmung

Ein Ratgeber für
Betroffene und ihre Angehörigen

Mit 189 Abbildungen



Springer

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.

1 Querschnittsyndrom.

Bau und Funktion des Rückenmarks	3
Was versteht man unter dem Begriff Querschnittsyndrom?	7
Was versteht man unter einer Lähmung?	8
Was versteht man unter Gefühlsverlust?	9
Was versteht man unter vegetativen Störungen?	10
Ausmaß der Querschnittlähmung	26
Ursachen einer Querschnittlähmung	29
Psychosoziale Folgen	29
Erste Betreuungs- und Behandlungsmaßnahmen	32

2 Die Rehabilitation

Der Rehabilitand und seine Familie	35
Rehabilitation: Teambehandlung und Lernprozeß in einem	37
Aufgaben und Funktionen des Rehabilitationszentrums	39
Spinal-Unit und Rehabilitationszentrum	39
Der betreuende Facharzt für Rehabilitation	40
Das Pflegepersonal im Reha-Zentrum	42
Der Physiotherapeut	45
Die Ergotherapie	48
Der Sozialarbeiter	50
Der Psychologe	52
Entlassung	54

3 Täglicher Umgang mit den Folgen der Querschnittlähmung	57
Praktischer Alltag zu Hause	59
Liegepositionen im Bett	59
Sitzen und Versetzen im Bett	64
Sitzen im Rollstuhl	66
Einfache, aber wichtige alltägliche Aktivitäten	68
Regulierung der Blasen- und Darmaktivität	72
Transfers	78
Waschen, sich an- und ausziehen	83
Rollstuhlfahren	87
Stehen und Gehen zu Hause	90
Den Haushalt führen	93
Autofahren	96
Radfahren	102
Kommunikation	103
Hilfe von Dritten	108
Pflegedienst	110
Der Physiotherapeut	111
Die Haushaltshilfe	112
Der Hausarzt	113
Leben in einer angepaßten Wohnung	114
Hindernisfreie Rollstuhlwohnung	114
Haustür	115
Bedienen der angepaßten Vorrichtungen aus dem Rollstuhl	116
Anpassungen für das Badezimmer und die Toilette	117
Schlafzimmer	121
Küche	123
Hobbyraum und Garage	124
Hilfsmiteleinsetz zu Hause	126
Hilfsmittel zum Waschen und Duschen	127
Hilfsmittel für den Toilettenbesuch	128
Hilfsmittel für das An- und Ausziehen	128
Hilfsmittel beim Essen und Trinken	130
Hilfsmittel für die verschiedenen Transfers	131
Hilfsmittel zum Stehen und Gehen	132
Antidekubitusmaterialien	132
Personenalarm	135
Bett	136
Rollstuhl	138

4	Komplikationen verhindern - fit sein und fit bleiben	141
	Mobilität und Knochenneubildung (P.A.O.)	141
	Selbsttätiges Durchbewegen von Rumpfund Beinen	143
	Durchbewegen durch eine Hilfsperson	148
	Knochenneubildung	156
	Spastizität	160
	Ausmaß der Spastik	160
	Behandlung der Spastik	161
	Kontrolle von Blase und Nieren	164
	Gefühlsverlust	166
	Folgen des Gefühlsverlustes	166
	Atmung	169
	Haut	172
	Ernährung und Diät	176
5	Freizeitgestaltung» Umschulung» Weiterbildung und Arbeit	179
	Hobbys	179
	Sport und Erholung	184
	Reisen	187
	Umschulung und Weiterbildung	187
6	Allgemeine Informationen und wichtige Adressen	191
	Querschnittszentren	191
	Selbsthilfegruppen und Fördergemeinschaften	194
	Sportvereine	195
7	Glossar	197