

# Querschnittslähmung und körperliche Wahrnehmung

Es ist wichtig zu verstehen, dass eine Querschnittslähmung eine Verletzung ist, die starke Auswirkungen auf den Körper haben kann. Es ist daher entscheidend, bestimmte Dinge zu beachten, um schwerwiegende Fehler zu vermeiden. Da jeder Mensch unterschiedlich auf eine Querschnittslähmung reagieren kann, ist es besonders wichtig, individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten jeder Person einzugehen. Durch eine individuelle Betreuung und Beratung können mögliche Risiken reduziert werden und Betroffene können unterstützt werden, um ein erfülltes Leben zu führen.

Zudem ist es entscheidend, so viel wie möglich über die eigene Situation zu erfahren und sich über die verschiedenen Hilfsmittel zu informieren, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Es ist wichtig, auf die Körpersignale zu achten und entsprechend zu handeln, um Verletzungen oder Komplikationen zu vermeiden. Auch das Wissen über verschiedene Technologien und Hilfsmittel kann dabei helfen, die Selbstständigkeit zu bewahren oder sogar zu verbessern. Dazu zählen beispielsweise Rollstühle, Gehhilfen, spezielle Matratzen oder Kissen, die die Haut entlasten, oder Technologien wie Augensteuerung oder Sprachsteuerung, um Computer oder Smartphones zu bedienen.

Durch eine gute Vorbereitung und das Wissen über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen kann man auch als Mensch mit Querschnittslähmung ein erfülltes Leben führen und Hindernisse meistern.

**Hier ein paar Punkte auf die man achten sollte.**

## **Druckstellen**

Querschnittslähmung kann dazu führen, dass die Nervenfasern an den betroffenen Stellen beschädigt sind und die Haut empfindlicher wird. Wenn längere Zeit Druck auf diese Stellen ausgeübt wird, kann dies den Blutfluss behindern und schließlich zu Druckstellen führen. Diese Druckstellen können zu schweren Wunden und Infektionen führen und sind ein ernstes Gesundheitsrisiko. Es ist daher wichtig, regelmäßig auf mögliche Druckstellen zu achten und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu vermeiden.

Eine Maßnahme zur Vermeidung von Druckstellen bei Querschnittslähmung ist die Entlastung des Körpers. Indem man die Druckbelastung an den betroffenen Stellen reduziert, kann man das Risiko von Druckgeschwüren und Wunden deutlich senken. Regelmäßiges Umlagern, Wechseln der Sitzposition und Verwendung von geeigneten

Hilfsmitteln wie speziellen Kissen oder Matratzen kann dazu beitragen, den Körper zu entlasten und als Prophylaxe gegen Druckgeschwüre zu dienen.

Ein wichtiger Faktor ist die Kleidung. Zu enge Kleidung kann zu Druckstellen führen, insbesondere bei Menschen mit Querschnittslähmung. Jogginghosen oder Hosen mit weichem Stoff sind eine gute Wahl, um Druckstellen zu vermeiden. Es ist auch wichtig, auf elastische Ränder oder zu starke Nähte zu achten, die die Haut reizen können.

Auch bei Socken sollte man aufpassen, dass sie nicht mit Gummi sind und am besten keine Naht haben. Socken sollten immer eine oder zwei Nummern größer gekauft werden, um sicherzustellen, dass sie nicht zu eng sind und keine Druckstellen verursachen.

Schuhe können ebenfalls ein Problem darstellen. Es ist wichtig, passende Schuhe zu wählen und darauf zu achten, dass sie nicht zu eng sind und nicht drücken. Es ist empfehlenswert, Schuhe immer zwei Nummern größer zu kaufen und die Schuhsohle herauszunehmen, falls der Platz nicht ausreichend ist. Es kann auch hilfreich sein, die Schuhe von anderen Menschen einzulassen, um sicherzustellen, dass sie gut passen und keine Druckstellen verursachen.

## **Temperatur**

Menschen mit Querschnittslähmung können Schwierigkeiten haben, ihre Körpertemperatur angemessen zu regulieren. Wenn sie längere Zeit der Kälte ausgesetzt sind, können sie das Gefühl für die Kälte verlieren und sich unterkühlen, ohne es zu merken. Es kann auch lange dauern, bis sie sich wieder aufwärmen. Gleiches gilt für Hitze: Wenn sie zu lange der Hitze ausgesetzt sind, kann es lange dauern, bis ihr Körper die Temperatur wieder abgebaut hat.

Sie haben oft eine eingeschränkte Schmerzempfindung und können daher Verbrennungen oder Verbrühungen nicht immer sofort spüren. Es ist daher wichtig, bei heißen Oberflächen oder Flüssigkeiten besonders vorsichtig zu sein und geeignete Schutzmaßnahmen zu treffen, um Verbrennungen zu vermeiden. Es ist auch empfehlenswert, regelmäßig die Haut an den betroffenen Stellen zu überprüfen, um mögliche Schäden oder Wunden rechtzeitig zu erkennen.

## **Körper Rückmeldung**

Obwohl Menschen mit Querschnittslähmung oft keine Empfindungen im betroffenen Bereich haben, kann der Körper dennoch durch das vegetative Nervensystem Rückmeldung geben. Wenn beispielsweise die Blase voll ist und eine Entleerung notwendig ist, können sich Symptome wie rote Flecken auf der Brust, Schwitzen und eine Erhöhung der Körpertemperatur bemerkbar machen. Diese Signale sind wichtig, um rechtzeitig zu handeln und unangenehme oder schädliche Konsequenzen wie Blaseninfektionen zu vermeiden. Es ist daher von großer Bedeutung, auf diese Signale zu achten und angemessen zu handeln.

Neben dem vegetativen Nervensystem kann sich der Körper bei Querschnittslähmung auch durch Spastik bemerkbar machen. Diese unwillkürlichen Muskelkontraktionen können zu

Schmerzen, Muskelkrämpfen und einer Beeinträchtigung der Beweglichkeit führen. Es ist wichtig, angemessene Maßnahmen zu ergreifen, um Spastik zu behandeln und zu reduzieren.

## **Therapie**

**Physiotherapie** ist wichtig für Menschen mit Querschnittslähmung, um die Beweglichkeit zu verbessern/instand zu halten, Muskelkrämpfe und Schmerzen zu reduzieren und den Körper zu entlasten. Durch gezielte Übungen und Techniken können Patienten ihre Selbstständigkeit und Mobilität verbessern und ein höheres Maß an Lebensqualität erreichen.

Regelmäßige Bewegung und Physiotherapie sind unerlässlich, um zu verhindern, dass sich Endersstraße immer mehr Spannung die Sehnen verkürzen und die Gelenke steif werden.

**Ergotherapie** ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitation für Menschen mit Querschnittslähmung. Ergotherapeuten helfen Patienten dabei, ihre Selbstständigkeit durch Bewegung, Aktivitäten des täglichen Lebens und die Verwendung von Hilfsmitteln zu verbessern. Ziel ist es, die körperliche, kognitive und psychosoziale Funktionsfähigkeit des Patienten zu fördern und ihm ein unabhängiges Leben zu ermöglichen.

**Logopädie** kann für Menschen mit Querschnittslähmung hilfreich sein, um ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und eine bessere Kontrolle über die Atmung und die Stimmbänder zu erlangen. Logopädie kann auch bei Schluckstörungen und anderen Problemen helfen, die durch eine Querschnittslähmung verursacht werden. Eine verbesserte Kommunikation und Kontrolle über die Stimme und Atmung trägt zur Selbstständigkeit und Lebensqualität bei.