

Alltagstipps

Merkblatt | März 2021



Mit neuem Elan durch den Frühling

Der Frühling zieht dem Winter die Schneedecke weg. Höchste Zeit, auch die eigene Bequemlichkeit zusammen mit der kuscheligen Decke beiseite zu legen. Freuen Sie sich auf längere Tage und mehr Sonnenlicht, das die Ausschüttung des so genannten Glückshormons Serotonin sowie des lebenswichtigen Vitamins D anregt.

Nach dem langen Winter freuen sich viele auf Spazierfahrten, (Hand-) Biketouren und Ausflüge an der frischen Luft. Oft vergessen wir jedoch, dass sich unser Körper an diese anstrengenden und zum Teil kräftezehrenden Tätigkeiten wieder gewöhnen muss. Die Devise lautet: Nicht von Null auf Hundert! Gerne geben wir Ihnen einige Tipps, damit Sie die Aktivitäten möglichst ohne Beschwerden und Pannen geniessen können.

Warm-up für den Frühling

Trainieren Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur. Hilfreiche Tipps dazu gibt's bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV: In der Publikation «Ausgleichstraining für Rollstuhlfahrer» finden Sie wertvolle Informationen zu Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Mit der richtigen Technik lässt sich zusätzlich kräftesparend und sicher rollen. Vielleicht haben Sie ja alle Tricks und Kniffe schon intus. Vielleicht sind Sie aber wie wir der Ansicht, dass ab und zu ein Überdenken der eingeschliffenen Bewegungsmuster ganz nützlich sein kann.

Ein Hoch an die Technik

Werden Sie von Schmerzen geplagt oder ist Ihnen eine körperliche Betätigung draussen zu anstrengend? Lassen Sie sich wenn möglich nicht einschränken und nutzen Sie die technischen Errungenschaften. Vielleicht können Sie mithilfe eines Zugeräts für Ihren Rollstuhl trotzdem frische Luft geniessen. Die Mitarbeitenden von ausgewiesenen Fachgeschäften wie beispielsweise der Orthotec AG in Nottwil beraten Sie gerne, damit Sie «Vollgas» in den Frühling starten können.

Damit's rund läuft

Salzwasser und Kälte setzen dem Rollstuhl im Winter zu. Eine regelmässige Reinigung nach Ausfahrten in der kalten Jahreszeit ist deshalb unerlässlich. Nicht nur Fahrzeuge wie Autos werden im Frühling in den Service gebracht, auch Ihr Rollstuhl und Ihr Handbike sollten gewartet werden. Mit kontrollierten Bremsen, Lagern und Antrieb fährt es sich sicherer und es macht mehr Freude. Die Spezialisten der Orthotec AG beraten Sie gerne.

Täuschend warm und gefährlich kalt

Trotz Sonne kann es im Frühling noch empfindlich kalt werden – vor allem im Schatten und gegen Abend. Denken Sie daran, einen Schal oder eine Mütze einzupacken und kleiden Sie sich auch weiterhin nach dem Zwiebelprinzip: Eine wärmende erste Schicht, die auch als Oberbekleidung verwendet werden kann und eine schützende Schicht gegen Wind, Regen und Kälte.

Wetterfühligkeit

Wetterumschwünge und Temperaturschwankungen machen vielen zu schaffen: Kopfschmerzen oder sogar Schwindelgefühle sind keine Seltenheit. Wenn es warm ist, erweitern sich die Gefässe, der Blutdruck sinkt rasant und der Kopf schwirrt. Wird es schlagartig kälter, läuft der umgekehrte Mechanismus ab: Die Gefässe ziehen sich zusammen, der Blutdruck steigt. Die Folge kann erneuter Schwindel sein. Wer weiss, dass er empfindlich auf Wetterumschwünge reagiert, sollte es unbedingt langsamer angehen.

Geniessen Sie das prächtige Frühlingswetter und tanken Sie Ihre Glückshormone an der frischen Luft. Gut vorbereitet und mit der nötigen Sorgfalt macht's mehr und länger Spass.

Wir wünschen Ihnen viel Sonne und Rückenwind im Alltag

Ihr Team von ParaHelp

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch