



## Rollstuhl- Training

### ...im In- und Outdoorbereich im Einzelsetting

Mit dem Rollstuhl in den eigenen vier Wänden oder auf der Straße fahren, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, im richtigen Moment zu drehen, zu kippen, die Balance zu halten – diese Fähigkeiten bedeuten ein Maximum an Mobilität und Unabhängigkeit im Alltag. Sie erfordern aber auch eine fachliche fundierte Anleitung und natürlich Übung.

Das Rollstuhltraining findet als Einzeltraining statt und je nach Bedarf und Möglichkeit des Nutzers im In- und Outdoorbereich. Ziel ist es, eine optimale Nutzung des Rollstuhls in Alltagssituationen zu ermöglichen und den individuellen persönlichen Aktionsradius zu optimieren.

Ein weiterer Punkt, der während eines Rollstuhltrainings erlernt werden kann, ist die Entlastung der Schultern bei manuellem Antrieb. Anatomische und physiologische Grundkenntnisse über das Schultergelenk erhöhen die Aufmerksamkeit gegenüber diesem wichtigen Antriebsmotor und es gibt Techniken zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Schulter.

Voraussetzung für ein Training ist ein gut angepasster Rollstuhl, im Bedarfsfall eine Begleitperson und ein Verordnungsschein zum Rollstuhltraining.

#### **Anmeldung und Info:**

Sonja Janele- Ergotherapeutin

[sonja-janele@pih.wien](mailto:sonja-janele@pih.wien)

oder +43 699 192 30 046