

Popows Goldprothese

... und plötzlich läufst du mit 100%!

Ich hatte ja schon lange kein richtiges Aha!-Erlebniss mehr beim Ausprobieren von Beinprothesen. Doch dann kam der Test mit der Prothese „für den ambitionierten Freizeitsportler“ (O-Ton Otto Bock), die auf der REHACARE in Düsseldorf vorgestellt wurde, und die mir wieder dieses Kreisgrinsen ins Gesicht zauberte!

Foto: AWS/Werner Schneider



Heinrich Popov bei den Paralympics in London

Für mich als Beinprothesenanwender gibt die REHACARE in Düsseldorf wegen ihres Focus auf Hilfsmittel naturgemäß nur wenig her. Umso mehr hat es mich gefreut, eine attraktiv präsentierte Sportprothese zu sehen. So etwas hätte ich eigentlich auf der Messe „Orthopädie- und Rehathechnik“ in Leipzig (Mai 2012) erwartet. Aber klar, die Paralympischen Spiele in London fanden erst später im August/September statt. Es war die frischen Eindrücken eines in 12,40 Sekunden auf 100 m zu paralympischem Gold sprintenden Heinrich Popow, die den Anblick dieser Prothese so besonders machte – denn Popow nutzte in London die Profiversion des vor mit stehenden Sportgeräts.

Sportprothese für den Freizeiteinsatz

Kurz entschlossen machte ich nach der REHACARE bei Otto Bock beim Leiter des Marktmanagements Prothetik Deutschland, Roger Rost, meine Aufwartung: „Das Kniegelenk 3S80 in der Prothese ist eine Weiterentwicklung des seit Jahren erhältlichen Kniegelenks 3R80, das schon immer eine leistungsfähige Hydraulik für die Steuerung der Schwungphase besessen hat. Wir haben die Bohrungen in dieser Rotationshydraulik den Erfordernissen des Sporeinsatzes angepasst, die hydraulische Standphasendämpfung entfernt und auf Empfehlung von unserem Testläufer Heinrich Popow einen Sperrhebel eingebaut, mit der die Prothese außerhalb des Laufeinsatzes steif gestellt werden kann. Zusammen mit dem Sportfuß 1E90 bieten wir hier eine echte Sportprothese für den Freizeiteinsatz an, so der Duderstädter Manager. Und schickte eine Warnung hinterher:



Erfolgreiche Zusammenarbeit Tom Kipping Michael Kramer in Halle des TSV Bayer Leverkusen.

Foto: ATP

„Aber Vorsicht: Diese Prothese ist völlig anders zu bedienen als herkömmliche Prothesen. Lassen Sie sich bitte die Prothese von einem Techniker bauen, der bereits Erfahrung mit Sportprothesen hat.“

Goldschrauber Kipping

In mir wuchs der Wunsch, ein bisschen Paralympics zu spielen und ich ließ mir als Testprothesenbauer niemand Geringeren als den Orthopädietechniker empfehlen, der auch Popow in London zu Gold geschraubt hatte: Thomas Kipping von APT mit Firmensitz in Stockum-Püschen (Westerwald). Herr Kipping war sofort bereit, seine Kenntnisse zur Verfügung zu stellen, und schlug vor, die Testversorgung in der APT-Filiale in Köln bei Jan Lentjes durchzuführen. „Wir können dort die Prothese aufbauen und einstellen, um anschließend in die nahe gelegene Trainingsanlage von Bayer Leverkusen zu fahren. Dort hast du die besten Möglichkeiten, sicher den Gebrauch der Prothese zu üben.“

Am Tag der Wahrheit fuhr ich also mit einem alten, etwas stramm sitzenden Schaff nach Köln. In der Zwischenzeit hatte Otto Bock den Servicekoffer mit Kniegelenk, zwei Sportfüßen in meiner Kategorie zur Auswahl, sowie einen speziellen Adapter bereit gestellt. So ein Testkoffer sollte für alle interessierten Patienten bereit gestellt werden, die diese Freizeitsportprothese bei dem Orthopädietechniker ihres Vertrauens ausprobieren wollen. Grundsätzlich soll dieses System von jedem Techniker verbaut werden dürfen; eine spezielle Zertifizierung wird laut Otto Bock nicht verlangt.



OTM Thomas Kipping erläutert den Feststellhebel am Sportknie

Die für mich zur Auswahl bereit gestellten tiefschwarzen Carbonfedern fühlten sich beim Herausnehmen aus dem Koffer kalt und steif an. Beim Ablegen stießen die Kanten der Füße gegeneinander: Es klang nach Porzellan. Das war alles so völlig anders als bei meinen bisherigen „Alltagsfüßen“.

Prothesenfuß ohne Ferse

Fasziniert schaute ich Tom Kipping beim Ausmessen und Einbauen der Teile zu. „Ein echtes Highlight für mich als Techniker ist dieser rote Adapter, der es ermöglicht, gleichzeitig die Länge des Sportfußes und die Position des Schaftes zum Gelenk zu verändern. Das erspart viel Zeit.“ In der Tat, nach weniger als einer Stunde war alles aufgebaut und ich durfte zum ersten Mal auf der gesperrten Prothese stehen. Tom gab wertvolle Instruktionen: „Der Prothesenfuß hat keine Ferse! Du stehst also immer auf den Zehen. Wenn du nur einen Moment unachtsam bist, wird das Kniegelenk nachgeben. Achte also bitte immer darauf, mit dem Stumpf die Prothese nach hinten zu sichern, auch im Stand. Zum Anfang sperren wir das Knie und du kannst dich mit der Federwirkung des Fußes anfreunden.“

Vorsichtiges Hüpfen

Ich stellte mich also auf mein neues Sportgerät und begann, vorsichtig auf der Feder zu hüpfen. Ich kam mir vor wie auf einem Trampolin: Die Feder gab tief nach, ließ mich deutlich nach oben springen. Vielleicht ein bisschen Weitsprung üben...? Zunächst jedoch begann ich, vorsichtig mit dem immer noch arretierten Knie in der Werkstatt ein paar Schritte zu gehen. Das klappte gut, auch wenn ich das steife Bein mit einem leichten Seitenschwung nach vorne bringen musste. Mein Weg führte mich in den Barren, wo die Sperre gelöst und mir von Tom neue Instruktionen gegeben wurden: „Der Bewegungsablauf mit der Sportprothese ist anders als mit deiner normalen Prothese. Du musst unbedingt beim Auftreten darauf achten, genügend Kraft nach hinten zu geben, damit du nicht einknickst. Am besten stellst du dir vor, du würdest mit dem Fuß eine Türklinke von oben nach unten treten wollen.“ Ich löste also die Sperre, spürte sofort die Bereitschaft des Beins zum Einknicken, und drückte mit leicht angespanntem Gesäßmuskel dagegen.

Sirrendes Vibrieren der Feder

So funktioniert das also, dachte ich und begann mit der Übung. Die Hände ließ ich zur Sicherheit über die Holme gleiten und spürte beim Auftreten das sirrende Vibrieren der Feder unter mir, kraftvoll und leise fordernd. Die Bewegung



Einzelteile der Sportprothese vor dem Zusammenbau



Kontrolle der gewählten Position des Fußes im eingebauten Zustand mit Doppellaserbau

gelang überraschend gut und ich begann schneller und fester diesen Schritt „Türklinke-nach-unten-treten“ zu vollführen. Dabei kam ich mir vor wie Otto Waalkes, wie er mit seinen Armen in Häschen-Haltung über die Bühne hüpfte und dieses unnachahmliche Kichern zum Besten gibt!

Bei Bayer Leverkusen

Die nächsten Schritte außerhalb des Barrens verliefen ohne Zwischenfälle und wir begaben uns wie geplant zur Sporthalle des TSV Bayer Leverkusen. Dort stand ich nun, mit Laufschuh und Sportbein, und begann zum ersten Mal seit vielen Jahren, wieder eine Joggingbewegung durchzuführen: ein Springen auf die Prothese mit anschließendem kräftigen Ziehen des Beins nach hinten und dem für das Laufen typischen Schwung der leicht angewinkelten Arme. Ich spürte wieder den leichten Luftzug im Gesicht, der mir deutlich zeigte, wie schnell ich unterwegs war. Ich versuchte mich zu erinnern, wie ich mit dieser Höllenmaschine wieder zum Stehen kommen sollte: „Versuch nicht, auf der Prothese abzustopfen, das wird dir nicht gelingen. Verzögere immer mit deinem erhaltenen Bein.“

Ich jogge tatsächlich!

Stimmt, das hatte mir Sarah Reinertsen, die kleine, sympathische Paralympionikin, vor einigen Monaten auf der Messe in Leipzig auch gesagt. Aber sie hatte noch mehr gesagt: „Such dir zum Laufenlernen am besten einen weichen Untergrund aus, vielleicht eine Tartanbahn. Wenn du dann hinfallst, tut es nicht so weh.“ Oh Gott, jetzt habe ich den Salat – ich jogge tatsächlich, die Technik funktioniert und ich möchte jetzt vielleicht doch lieber anhalten, möglichst ohne auf die Nase zu fallen! Also: mit dem Prothesenbein nichts ändern, nur die Beschleunigung mit der erhaltenen Seite weglassen, wieder mit dem Prothesenbein normal weiter laufen, jetzt mit der erhaltenen Seite abbremsen, das Ganze noch ein letztes Mal – hurra, es klappt! Ich kann anhalten! Ich liege nicht auf der Nase!“

Mein persönlicher Mondflug

„Glückwunsch!“ ruft mir Tom Kipping zu. „Jetzt solltest du vielleicht noch die Arme etwas intensiver einsetzen. Du läufst noch ein wenig steif!“ Scherzkeks, denke ich mir und versuche, mir meine Anspannung nicht allzu sehr anmerken zu lassen. Ich habe gerade meinen persönlichen Mondflug hinter mich gebracht, da achte ich nicht so sehr auf Schönheit. Morgen werde ich das Bein, das ich zwei Wochen testen darf, wieder anziehen und mir einen weiteren Adrenalinschub gönnen – und ein Kreisgrinsen

Michael Kramer



Dieses Ausstellungsstück auf der RehaCare war der Auslöser für den Prothesentest