

## **Teilhabe von Menschen mit Handicap in der Gesellschaft – Sport als Motivationsmotor Fallbeispiel: Querschnittlähmung**

### **1. Einleitung und Definition Querschnittlähmung**

In Deutschland sind pro Jahr zwischen 1000 und 1500 Menschen neu von einer Querschnittlähmung betroffen, rund 80 % davon sind Männer.

- angeborene / erworbene Querschnittlähmung
- komplette / inkomplette Lähmung

### **2. Erstversorgung / Operation**

### **3. Der Weg zurück in´s Leben – Rehabilitation:**

- Rollstuhltraining
- Krankengymnastik
- Sporttherapie
- Ergotherapie

### **4. Sportarten für Rollstuhlfahrer**

Wer frisch mit einer Behinderung konfrontiert ist, mag zunächst denken, dass es für ein Sporttreiben kaum noch eine Auswahl geben dürfte. Doch bei einer genaueren Betrachtung ergibt sich für die meisten Handicaps eine Menge an Möglichkeiten für eine sportliche Betätigung, z.B.:

- Badminton
- Basketball
- Bogenschießen
- Elektrorollstuhlhockey
- Handbike
- Schwimmen
- Ski alpin und Langlauf
- Tennis / Tischtennis

Einige dieser Sportarten lassen sich sehr gut mit Fußgängern zusammen ausüben, damit wird die Inklusion gefördert.

### **5. Sport ist Lebensfreude, fördert die Fitness und Mobilität und hilft im Leben selbständiger zu sein Beispiele**