

Carina Assmann kommt nach einem schweren Unfall wieder auf die Beine:

„Das Handicap gehört jetzt eben dazu“

Fast täglich fährt Carina Assmann von ihrem Wohnort Mitterfels im Bayerischen Wald zu Müller's Gym nach Bogen. Doch die hübsche 20-Jährige geht nicht ins Fitness-Studio, um sich für einen Schönheitswettbewerb in Form zu bringen. Sie quält sich an der Beinpresse und auf dem Treppensteiger, um wieder Muskulatur in ihren Beinen und im Rücken aufzubauen, um belastbarer zu werden. Bei ihren Bemühungen, nach einer inkompletten Querschnittlähmung wieder richtig auf die Beine zu kommen, unterstützen sie zwei Orthesen an den Unterschenkeln.

„Carina hat eine Wende von 180 Grad gemacht, am Anfang kam sie noch mit Krücken“, bescheinigt ihr Michael Haferkorn, der sie als Personal Trainer bei den Übungen im ganzheitlich orientierten Fitness- und Gesundheitsstudio begleitet. Bis März 2010 war Carina sogar noch auf den Rollator angewiesen. „Dann habe ich es kurzfristig mit einem Rollator versucht, aber das Oma-Wägelchen habe ich schnell wieder in die Ecke gestellt“, berichtet sie. Später ist sie auf Gehstützen umgestiegen, am Anfang waren schon die 50 Meter vom Behindertenparkplatz zum nächsten Geschäft eine große Anstrengung. Heute bewegt sie sich frei zwischen den Fitness-Geräten und ist mit ihren zwei Orthesen wieder fast den ganzen Tag auf den Beinen. Erst kürzlich wurde ihr ein interner Fixateur entfernt. Metallplatten im Knie, die ihr noch Schmerzen bereiten, sollen demnächst bei einer OP entnommen werden. Beharrlich kämpft Carina



dafür, ihr Handicap weiter zu verbessern: „Mein Ziel ist, wieder möglichst unbegrenzt und schmerzfrei gehen zu können.“



Beharrlicher Kampf im Fitness-Studio: Carina mit ihrem Personal Trainer Michael Haferkorn

Sturz in einen 30 Meter tiefen Kaminschacht

Nach dem Fachabitur kam Carina im Sommer 2009 zusammen mit Freunden auf die zweifellos etwas verwegene, aber im jugendlichen Leichtsinn nachvollziehbare Idee, das Dach ihres ehemaligen Schulgebäudes zu besteigen, um sich in luftiger Höhe gleichsam von diesem Lebensabschnitt zu verabschieden. Das Unternehmen ging jedoch schief: Carina stieg noch

ein paar Meter höher auf den Schornstein und stürzte 30 Meter tief in einen ungeicherten Kaminschacht. Dabei zog sie sich einen Bruch des vierten und fünften Lendenwirbels, aus dem eine inkomplette Querschnittslähmung resultierte, sowie Trümmerfrakturen der Oberschenkel zu. Carina hatte noch Glück, weil ihr Körper den Sturz im engen Schacht abbremsste und sie intuitiv versucht hatte, sich mit den Händen festzukrallen. Während sie die Ärzte im Deggendorfer Krankenhaus ins künstliche Koma versetzt hatten, fielen im Markflecken Mitterfels die Reporter der Boulevardmedien wie die Schmeißfliegen ein, um sich nach Gutdünken auf das gefundene Fressen zu stürzen. Tenor der Sensationsgeschichten: Das Mädchen habe allein das Risiko gesucht und sich ähnlich wie Kate Winslet am Bug der Titanic mit ausgebreiteten Armen sogar bewusst in den Schacht gestürzt. Carina und ihre Eltern sind heute noch geschockt und betroffen von dieser medialen Hetzjagd, der sie damals nichts entgegensetzen konnten, weil es natürlich erst einmal um die realen Konsequenzen nach diesem schrecklichen Unglück ging. Bezeichnenderweise hat sich dafür die Boulevardpresse nicht mehr interessiert.



Auf gutem Wege: Carina kann mit ihren Orthesen wieder frei gehen und die Natur genießen

Erst in zwei, drei Jahren wird Carina genau wissen, wo sie steht

Nach der Akutversorgung kam Carina Assmann für fünf Monate zur Reha in die Unfallklinik Murnau. Der Zufall wollte es, dass ihr Freund Sascha zur selben Zeit seinen Grundwehrdienst in Murnau absolvierte und so auch weiterhin eine wichtige Stütze sein konnte. Es folgten fünf Monate ambulanter Reha in Straubing. Obwohl die Rehabilitation damit noch längst nicht abgeschlossen war, verweigerte die Krankenkasse weitere Maßnahmen. „Deshalb bin ich ins Fitness-Studio nach Bogen gegangen und habe alles selbst auftrainiert“, betont Carina mit Nachdruck ihre Eigeninitiative. Folge des inkompletten Querschnitts war vor allem eine Peroneuslähmung in beiden Beinen, die eine Fußheberschwäche bewirkt. Der sogenannte Fallfuß beeinträchtigt die Koordination beim Gehen und erhöht die Gefahr, zu stolpern. „Links war viel Muskelaufbau möglich, rechts nicht. Das Sprunggelenk ist links eingeschränkt und rechts kaum beweglich“, erklärt Carina die momentane

Situation. Etwa zwei bis drei Jahre lang wird sie Muskelstatus und Beweglichkeit mit intensivem Training noch verbessern können, schätzt ihr Physiotherapeut. Erst dann wird Carina buchstäblich wissen, wo sie steht.

Einen entscheidenden Mobilitätsgewinn

hat ihr die Versorgung mit zwei Orthesen im vergangenen Jahr gebracht, auf die sie voraussichtlich auch in Zukunft nicht verzichten können wird, wenn sie längere Strecken gehen will. Das schwerer betroffene rechte Bein ist mit der Unterschenkelorthese „WalkOn“ von Otto Bock versorgt. Dabei handelt es sich um eine leichte Karbonorthese, deren flexible Sohlenkonstruktion in den Schuh eingebettet wird und ein physiologisches Abrollverhalten des Fußes bewirkt. Ein stabiler Steg, der hinten heraus führt und mit einem Polster an der Wade befestigt wird, unterstützt im Gangablauf aktiv die Fußhebung. „Die WalkOn-Orthese ist dank ihrer dynamischen und energierückgewinnenden Qualitäten bei gleichzeitig hoher Stabilität und guter Bewegungsführung vor allem für aktive Anwender mit Fußheberschwäche geeignet“, sagt Michael Leibl vom Sanitäts- haus Zimmermann in Straubing, der Carina von Anfang an orthopädie- technisch versorgt.

Knöchel-Fuß-Orthese aus Silikon bietet wichtige Unterstützung

Links trägt Carina eine „SAFO“-Orthese, die von der englischen Silikon-Schmiede Dorset entwickelt wurde und in Deutschland von Romedis aus Neubuern vertrieben wird. Diese Knöchel-Fuß-Orthese wird nach individuellem Gipsabdruck vollständig aus hautfreundlichem Silikon maßgefertigt. „Ein Vorteil besteht darin, dass die Passform so im Vergleich zu vorkonfektionierten Orthesen deutlich besser ist“, erklärt Michael Leibl. Carina ist von der ihr auf den Leib geschneiderten Orthese jedenfalls begeistert: „Seitdem ich die SAFO trage, hat sich mein Gangbild stark verbessert und ich kann wieder längere Strecken gehen. Ich habe keine Angst mehr zu stolpern, weil die Silikon-Orthese den Fuß sanft anhebt und meinen natürlichen Bewegungsablauf unterstützt.“

Die SAFO mindert die Symptome ihres Fallfußes, da die Materialeigenschaften des Silikons den Knöchel- und Fußgelenksbereich stabilisieren und zugleich eine kontrollierte Bewegungsführung in der Schwungphase ermöglichen. „Im Vergleich zu starren Knöchel-Fuß-Orthesen baut die besonders anschmiegsame



Entscheidender Mobilitätsgewinn: Carina präsentiert ihre WalkOn-Orthese (links) und ihre SAFO-Orthese

SAFO zudem keinen Kantendruck auf und verbessert die sensorische Rückmeldung“, berichtet Orthopädie-Techniker-Meister Michael Leibl. Man kann die Orthese, die sich leicht anlegen und reinigen lässt, auch ohne Schuh, etwa beim Duschen oder Schwimmen, tragen. Das Bodenprofil oder Unebenheiten bleiben durchs Silikon hindurch spürbar – für viele Anwender ist diese Propriozeption ein wichtiger Faktor für die Akzeptanz ihres Hilfsmittels. Carina trägt unter ihrer SAFO eine ganz dünne, kurze Socke. „So gibt es keine Geräusche beim Schwitzen und ich bekomme auch keine Blasen, was ansonsten bei großer Hitze schon mal passieren kann“, stellt sie fest. Die beste Bestätigung für den Trainingsfleiß von Carina Assmann und die hohe Funktionalität ihrer SAFO ist jedoch der Umstand, dass ihr die Silikon-Orthese bereits nach einem Jahr zu

eng geworden ist, weil sie so viel Muskulatur reaktivieren konnte. Sie hofft nun, dass ihre Krankenkasse auch die notwendige zweite SAFO ohne Probleme übernimmt.

Der Psychologe bescheinigt Carina einen unverwundbaren Charakter

„Der Unfall hätte nicht sein müssen, ich war vorher ein extrem aktiver Mensch“, sagt Carina trocken und in einer angesichts ihres Alters und der Schwere ihrer Blessuren erstaunlich abgeklärten Art. Fast beiläufig erzählt sie von einem guten Bekannten, der Psychologe ist und ihr einen „unverwundbaren Charakter“ bescheinigt habe. „Ich lasse mich nicht runterziehen, das Handicap gehört jetzt eben dazu“, beschreibt sie



Funktionalität nach Maß: Orthopädie-Techniker-Meister Michael Leibl vom Sanitäts- haus Zimmermann hat Carina mit der Knöchel-Fuß-Orthese aus Silikon versorgt



**Ehrgeizig und zielsicher in jeder Situation:
Carina mit ihrer Mutter beim Bocciaspiel im heimischen Garten**

es selbst ganz unspektakulär. High-Heels oder auch Ballerinas wird sie wohl nie mehr tragen können, aber Carina bevorzugt ohnehin seit jeher weiße Sportschuhe. Auf ihr Äußeres legt die 20-Jährige dennoch großen Wert. Wichtig ist ihr deshalb auch, dass ihre beiden Orthesen ästhetisch vergleichsweise unauffällig sind. Besonders die in verschiedenen Hauttönen erhältliche SAFO wirkt sehr dezent. „Für die Klettverschlüsse könnte man sich aber noch eine schönere Lösung einfallen lassen“, bemängelt sie. Wenn Carina abends mit Freunden ausgeht, ist es ihr schon passiert, dass sie von anderen Nachtschwärmern als „Simulantin“ angesehen wird. Sie nimmt das als Kompliment, weil solche unbedachten Äußerungen beweisen, wie gut sie ihr Handicap schon in den Griff bekommen hat. „Wenn du dagegen im Rolli unterwegs bist, werden dir überall die Füße geküsst“, meint sie nicht ganz scherzhaft, denn auch diese Situation kennt sie aus eigener Erfahrung.

Jahrespraktikum im Krankenhaus

Ihre berufliche Karriereplanung geht Carina Assmann ähnlich pragmatisch und abgeklärt an. Neulich hatte sie ein Vorstellungsgespräch im Krankenhaus Bogen, wo sie demnächst ein Jahrespraktikum antreten wird. „In Gebäuden kann ich mich gut bewegen, Krankenhäuser sind ohnehin weitgehend barrierefrei“, erklärt sie. Ein medizinischer Beruf schwebt ihr schon seit langem vor, nun will sie während der verschiedenen Stationen im OP, in der Radiologie und in der Pflege herausfinden, was mit



Fotos: privat

Die Sonnenseiten Australiens: Carina am Ayers Rock; mit Freund Sascha zu Weihnachten am Strand

ihrem Handicap am besten möglich ist. „Der Personalchef ist sehr flexibel und wird mir nach dem Praktikum den geeignetsten Ausbildungsberuf anbieten“, freut sich Carina. Möglicherweise läuft es auf eine Ausbildung zur Medizinisch-Technischen Assistentin hinaus. „Ich mag die Atmosphäre im Krankenhaus. Der Unfall hat mir einen tieferen Einblick gegeben und ich glaube, dass ich durch mein Handicap nun noch mehr Ehrgeiz für dieses Berufsfeld entwickeln werde.“

Mit Handicap zum Arbeiten nach Australien

Dass sich Carina Assmann von ehrgeizigen Plänen nicht abbringen lässt, belegt auch ihre fünfmonatige Reise zusammen mit Freund Sascha nach Australien. „Travel and work“ – reisen und arbeiten: Die Idee hatten beide, als Carina noch im Rolli saß. Am 30. September 2010 ging es los, auf eigene Faust, Carina an Krücken. In Melbourne kauften sie sich ein Auto, fuhren durchs Outback, wo der Wagen verreckte, daraufhin ging es mit Bus und Flugzeug weiter zu den Plantagen, zum Arbeiten. Erst auf einer Litschi-Farm, wo Carina die Früchte mit einer Gartenschere von den Bäumen schnitt. Dann hob sie unter sengender Sonne sechs Kilogramm schwere Ananas vom Boden auf den Traktor. Nächste Station war eine Garnelen-Farm: Mundschutz, Gummistiefel, eine auf 14 Grad gekühlte Halle, Carina als einzige Europäerin unter Asiatinnen. In einer 10-Stunden-Schicht müssen 6.000 Garnelen geschält werden. „Wenn du zu langsam bist, wirst du gefeuert. Und es ist nicht leicht, mit den Asiatinnen mitzuhalten, denn die arbeiten wie Roboter“, erzählt sie. „Wenn du nicht mehr stehen kannst, kriegst du einen Stuhl“, bietet ihr die Arbeitgeberin an. Carina: „Ich will nicht anders behandelt werden als die anderen!“

Schließlich mehr als zwei Monate die Bananenplantage in Cardwell, wo mehr als 90 Prozent der australischen Bananen produziert werden, auch für den Export nach Deutschland. Hier arbeitet Carina zusammen mit den Jungs auf dem Feld, hebt 50 Kilogramm schwere Stauden. Dreck und Hitze machen ihr zu schaffen, einmal wird sie von einer bierdeckelgroßen Bana-

nenspinne gebissen. „Die Arbeit ist ein super Training fürs Handicap. Es tut alles weh, da kannst du sehen, wie weit du gehen kannst.“ In der Tat ist die schöne Carina ein ziemlich unerschrockener Charakter, eine junge Frau, die sich nicht zu schade ist, richtig anzupacken!

Schnorcheln am Great Barrier Reef

Aber natürlich genießen Carina und Sascha während ihrer fünfmonatigen Tour auch die angenehmen Seiten Australiens. Mit dem geliehenen Campingbus steuern sie von Brisbane aus die Surferstrände an der Ostküste an. Beim Baden im wogenden Meer braucht Carina schon die stützende Hand ihres Freundes. Und zum Abschluss der Australien-Reise werden sie von einer Schulfreundin, die hier arbeitet, für eine Woche nach Hause eingeladen. Carina kann sich so noch einen



Foto: privat

Traum erfüllen: Schnorcheln am Great Barrier Reef. Ihr ehrliches Fazit nach fünf Monaten auf dem fünften Kontinent: „Ich würde immer wieder nach Australien reisen, aber lieber zuvor in Deutschland jobben und richtig Geld verdienen, um Down under dann ausschließlich Urlaub machen zu können.“

Text und Fotos: Gunther Belitz

Auskünfte: Romedis GmbH,
Georg-Wiesböck-Ring 5a, 83115 Neubuern,
Tel.: 08035/967878-96, Fax: 08035/967878-97,
E-Mail: info@romedis.de, Internet: www.romedis.de
Weitere Infos im Internet:
www.ottobock.de,
www.zimmermann-vital.de