

FAMILY

**Selbsthilfegruppe:
Brauche ich das wirklich?**

**Pro-Flex® Terra
Der Fuß, der keine
Kompromisse macht**

**Herausforderung
Interimsphase**

**Arthrose:
10 Mythen, die Du
kennen solltest**



Für alle, die mehr wollen.

Power Knee™

Mit dem Power Knee sehe ich mich selbst Berge erklimmen.

Ich träume von abenteuerlichen Reisen und unbeschwerten Spaziergängen am Strand. Vor allem möchte ich das Leben genießen, auch die kleinen Dinge.



Tina trägt das Power Knee.
Mehr Infos dazu bekommst Du hier!



Liebe:r Leser:in,

wir freuen uns, Dir die neueste Ausgabe des Össur Family Magazins präsentieren zu dürfen! Wie immer stecken auch diesmal viel Herzblut, Energie und – zugegeben – jede Menge Kaffee in den Seiten.

In dieser Ausgabe erwartet Dich wieder ein bunter Strauß an Themen, darunter:

- Brauche ich eigentlich eine Selbsthilfegruppe?
- Welche prothetischen Lösungen gibt es bei Fingerverlust?
- Wie kann ich wieder mit Wind im Gesicht laufen?
- Inwiefern können mir die Össur-Weggefährten helfen?
- Ist alles wahr, was über Arthrose erzählt wird?

Auf diese und viele weitere Fragen findest Du Antworten in dieser Ausgabe.

Das neue Jahr hat schon Fahrt aufgenommen – eine wunderbare Gelegenheit, etwas Gutes für Dich selbst zu tun. Wie wäre es mit einem Vorhaben, das alles verändern kann: Dich selbst mehr in den Mittelpunkt stellen? Vielleicht war das vergangene Jahr vollgepackt mit Aufgaben, Erwartungen und Terminen, die Dir kaum Luft gelassen haben. Jetzt kannst Du immer noch die Weichen neu stellen und bewusst mehr Zeit und Energie für das schaffen, was Dir wirklich am Herzen liegt.

Mehr bei sich selbst zu sein, bedeutet, Prioritäten zu setzen – und Du selbst solltest dabei ganz oben stehen. Manchmal reicht ein beherztes NEIN, um diese Prioritäten zu wahren. Zugegeben, Nein sagen fällt anfangs schwer, aber mit der Zeit wird es einfacher – und es tut unglaublich gut. Diese Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen, stärkt auch Deine Resilienz. Du lernst, mit Herausforderungen besser umzugehen und Dich selbst zu schützen, was Dir langfristig mehr Energie und Zufriedenheit bringt.

Nimm dir bewusst freie Momente – manchmal reichen schon fünf Minuten. Eine kleine Auszeit, wie eine Tasse Kaffee nur für Dich, kann Wunder wirken. Gerade wenn es schwerfällt, Zeit für sich zu finden, sind solche kurzen Pausen umso wichtiger. Entspanne Dich, tanke Energie und kümmere Dich gut um Dich selbst. Denn wir haben nur diesen einen Körper und dieses eine Leben.

In diesem Sinne wünschen wir Dir weiterhin ein entspanntes Jahr 2025 und viel Freude beim Lesen! ••



Foto: Össur Deutschland GmbH

Viola Weiß & Hanna Feldmann

Viele Grüße aus Köln
Viola & Hanna

PS: Über Themenvorschläge, Anmerkungen oder Feedback freuen wir uns sehr! Schreibt uns gern eine E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com.

Inhalt

Editorial	3	Gesichter von Össur	22
Impressum	5	<i>Dürfen wir vorstellen? Susanne und Matthias aus dem Össur-Team</i>	
10 Mythen über Arthrose	6	Fragen aus der Community	24
<i>Interessante Fakten über die Volkskrankheit</i>		<i>Eure Fragen, unsere Antworten</i>	
Herausforderung Interimsphase	8	Wie können Dich unsere Weggefährten unterstützen?	28
Julia und ihr „Sparkinator“	10	3-D-Druck in der Prothetik	30
<i>Dank des ThumbDrivers® von NP fühlt sie sich wieder komplett</i>		<i>Prothesen nach Maß und die Revolution der Orthopädietechnik?</i>	
Jürgens aktiver Alltag von der Werkbank bis ins Flussbett	13	Laufen im Wind e.V.	34
Der neue Pro-Flex® Terra	15	<i>Die Initiative für Bewegung nach Amputation</i>	
Wie Sabine durch eine Handprothese ein neues Ich entdeckt	16	Veranstaltungen on- und offline	36
<i>Neues Selbstbewusstsein mit den i-Digits® Quantum</i>		Mentale Gesundheit	38
Intelligente Teilhandprothese i-Digits® Quantum	18	<i>Wie gehe ich mit einer Amputation bei Angehörigen um?</i>	
Brauche ich eine Selbsthilfegruppe?	19	Wissenswertes über Island	40
<i>Eine Ode für die Gespräche auf Augenhöhe</i>		Vorschau nächste Ausgabe	42
Mit Prothese und Wohnmobil in die Welt	20		

Bleib up to date!



@ossur.de



@ossur.de



ossur.com



Fotos: Össur Deutschland GmbH (3), Stefan Roks + Yves Alarie/unsplash.com, Laufen im Wind e.V., Foto Cover & Seite 2: Össur Deutschland GmbH



Das Össur Family Magazin wird von der Össur Deutschland GmbH herausgegeben.

Melli-Beese-Straße 11
50829 Köln / Deutschland
Tel.: 0800 1808379
www.ossur.com

Sitz der Gesellschaft ist Köln, Deutschland
Eintragung im Handelsregister Amtsgericht
Köln, HRB 75692
USt-ID: DE 283 202 054
Steuer-Nr.: 224/5732/1346

Geschäftsführer:
Sveinn Sólvason
Tómas Eiríksson

Erscheinungsweise:
2-mal jährlich

Das Össur Family Magazin liegt in kooperierenden Sanitätshäusern aus und kann zudem per E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com bestellt werden.

Redaktion:
Viola Weiß (V. i. S. d. P.)
Hanna Feldmann
Till Blickwede
Matthias Kohns
Lydia Saß / SASS MEDIA GmbH & Co. KG
Sabine Eichhorst / SASS MEDIA GmbH & Co. KG

Grafik:
Thomas Weiß / weiss.design

Druck:
Krüger Druck+Verlag GmbH & Co. KG
Handwerkstraße 8–10
66663 Merzig

Nutzungsrechte:

Alle Inhalte des Össur Family Magazins unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen bei Össur. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Herausgebers wieder. Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere für die Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.



10 Mythen über Arthrose

Arthrose ist eine weitverbreitete Gelenkerkrankung, die Millionen von Menschen auf der ganzen Welt betrifft, insbesondere in den Bereichen der Knie, Hüften und Handgelenke. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Obwohl Arthrose zu den rheumatischen Erkrankungen zählt, weist sie deutliche Unterschiede zu anderen Formen dieser Erkrankungen auf. Im Gelenk kommt es zu strukturellen Veränderungen, die jedoch nicht zwangsläufig mit Schmerzen einhergehen. Die Schmerzen werden oftmals durch entzündetes Gewebe oder die Knochenhaut verursacht, und nicht direkt durch den Gelenkknorpel, wie vielfach fälschlicherweise vermutet wird.

6

Wir wollen euch zehn weitverbreitete Mythen über diese Krankheit vorstellen und die Gründe, warum sie nicht der Wahrheit entsprechen:

Mythos 1: Arthrose ist nur eine Verschleißerkrankung.

Wahrheit: Arthrose entsteht nicht ausschließlich durch Abnutzung. Es handelt sich um eine vielschichtige Krankheit, die durch ein Zusammenspiel von genetischen, biologischen und mechanischen Einflüssen hervorgerufen wird.



Mythos 2: Arthrosepatienten:innen sollten körperliche Aktivität vermeiden.

Wahrheit: Dem ist nicht so! Körperliche Bewegung spielt eine wesentliche Rolle bei der Behandlung von Arthrose. Spezifische Übungen können dabei helfen, Schmerzen zu verringern und die Flexibilität zu fördern, ohne die Gelenke zusätzlich zu belasten.

Mythos 3: Übergewicht ist die Hauptursache von Arthrose.

Wahrheit: Auch wenn Übergewicht das Risiko für die Entwicklung von Arthrose erhöht, spielen ebenso andere Aspekte wie genetische Veranlagung oder mangelnde körperliche Aktivität eine bedeutende Rolle bei der Entstehung der Erkrankung.

Mythos 4: Arthrose ist unheilbar.

Wahrheit: Obwohl Arthrose nicht vollständig heilbar ist, lassen sich die Beschwerden jedoch durch gezielte Maßnahmen wie Physiotherapie, angepasste Ernährung und regelmäßige Bewegung deutlich verringern. Darüber hinaus gibt es auch verschiedene therapeutische Ansätze, die darauf abzielen, geschädigtes oder abgebautes Knorpelgewebe im Gelenk zu reparieren oder wiederherzustellen.

Mythos 5: Arthrose betrifft nur ältere Menschen.

Wahrheit: Stimmt so nicht. Auch jüngere Menschen können von Arthrose betroffen sein, besonders wenn erbliche Faktoren oder frühere Verletzungen als Auslöser wirken.

Mythos 6: Gelenkschmerzen bedeuten immer Arthrose.

Wahrheit: Das ist falsch. Gelenkschmerzen können durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden, zum Beispiel durch Verletzungen oder unterschiedliche rheumatische Leiden. Arthrose ist somit nur eine von vielen möglichen Ursachen dafür.



Mythos 7: Sport verschlimmert Arthrose.

Wahrheit: Im Gegenteil! Sportliche Betätigung, wenn korrekt durchgeführt, kann die Gelenkfunktion stärken und Schmerzen lindern. Es ist entscheidend, dass die Übungen den spezifischen Anforderungen der einzelnen Person angepasst werden.

Mythos 8: Nur Medikamente können Arthroseschmerzen lindern.

Wahrheit: Stimmt so nicht. Neben Medikamenten können auch physikalische Behandlungen, Gewichtsreduktion und spezialisierte Übungen wirksam zur Schmerzlinderung beitragen. Auch Orthesen und andere Hilfsmittel können wertvolle Unterstützung bieten und Schmerzen reduzieren.

Mythos 9: Operationen sind die einzige Lösung bei fortgeschrittener Arthrose.

Wahrheit: Chirurgische Eingriffe stellen häufig die letzte Option dar. Zahlreiche Patienten:innen finden jedoch Linderung durch alternative Behandlungsansätze wie Physiotherapie und Anpassungen des Lebensstils.

Mythos 10: Arthrose betrifft nur die Knie und Hüften.

Wahrheit: Nein. Arthrose kann in jedem Gelenk auftreten, so zum Beispiel auch in den Händen, der Wirbelsäule oder den Füßen. Die Symptome und der Krankheitsverlauf können je nach betroffenem Gelenk unterschiedlich ausfallen. Auch hier können Orthesen eine hilfreiche Unterstützung bieten.

Diese Mythen zeigen, dass es viele Missverständnisse über Arthrose gibt, die durch aktuelle Forschungsergebnisse widerlegt werden können. ••

Weitere Informationen zu dieser Erkrankung findest

Du auch im Össur-Arthroseportal unter go.ossur.com/dein-ratgeber-rund-um-arthrose_OFM03



7



Der Weg zur neuen Normalität

Die Interimsphase nach der Amputation

Die Übergangszeit nach der Amputation bis zur endgültigen prothetischen Versorgung, auch Interimsphase genannt, ist eine wichtige und spannende Zeit. In diesen Wochen erhältst Du die erste prothetische Versorgung.

Interimsprothese ist leicht anpassbar

Nach einer Amputation verändert sich der Umfang des Stumpfs in den ersten Monaten erheblich, da Schwellungen abklingen und die Wundheilung voranschreitet. Während dieser Zeit wird eine Interimsprothese verwendet, die flexibler angepasst werden kann als die Definitiv-Versorgung. Diese vorläufige Prothese ist oft schwerer und voluminöser. Ihr Vorteil liegt jedoch darin, dass sie dank der verwendeten Materialien, wie etwa Kunststoff, besser an den sich verändernden Stumpf angepasst werden kann, um Druckstellen und andere Probleme zu minimieren.

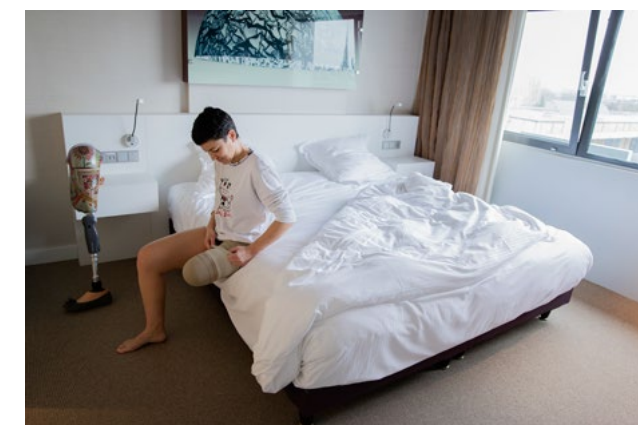
Testphase von verschiedenen Prothesen

Diese erste Prothese wird in den meisten Fällen etwa sechs Monate getragen. Dann hat sich üblicherweise Volumen des Stumpfes stabilisiert. In dieser Zeit lernst Du zusammen mit Deinem:Deiner Techniker:in die unterschiedlichen Versorgungsmöglichkeiten kennen, die Deinen Bedürfnissen entsprechen würden. Es können dann auch Kniegelenke und Prothesenfüße (oder eben ggf. auch Prothesenhände) getestet werden. Ihr analysiert dann gemeinsam, was für Dich die beste Versorgung nach der Interimsphase ist.

Halte durch!

Bis Du Dich an die Prothese gewöhnt hast und die ersten Dinge im Alltag bewältigen kannst, kann es sich wie eine kleine Ewigkeit anfühlen. Aber halte durch! Je öfter Du Deine Prothese trägst und tragen kannst, desto schneller gewöhnst Du Dich daran. Und desto leichter fällt Dir der Alltag.

Fotos: Össur Deutschland GmbH



Unterstützung durch die Össur-Weggefährt:innen

Der Weg in ein neues Leben mit Prothese wirft mitunter viele Fragen auf. Um die richtigen Antworten auf diese Fragen zu finden, können Dich die Össur-Weggefährt:innen auf vielfältige Weise unterstützen. Auf unserer Website www.ossur.com/de-de/prothetik/weggefaehrten findest Du eine Übersicht über die ehrenamtlichen Weggefährt:innen.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Die Interimsprothese spielt eine entscheidende Rolle in Deiner Rehabilitation und der Vorbereitung auf die endgültige Prothesenversorgung. Sie bietet Dir die Möglichkeit, Dich an das Tragen einer Prothese zu gewöhnen, und ermöglicht eine präzise Anpassung, die späteren Problemen vorbeugt. ••

Heilung als lebenslanger Prozess

Julia und ihr Sparkinator

Als Julia, eine 30-jährige Polizistin aus North Carolina, eines Morgens im Sommer 2017 wie jeden Tag ihren Dienst in der Stadt begann, ahnte sie nicht, dass sich ihr Leben gegen Mittag dramatisch verändern würde.

Bei einem scheinbar gewöhnlichen Einsatz kam es zu einer schrecklichen Begegnung, bei der ein großer, aggressiver Hund Julia zu Boden warf. Es gelang ihr zwar, den Hund abzuwehren, allerdings kostete Julia dieser Kampf ihren rechten Daumen.

Obwohl sie dadurch 40 % ihrer Handfunktionen verlor, versuchte Julia, den Verlust mit Humor zu nehmen, indem sie ihren verbleibenden Finger wegen seiner Ähnlichkeit mit einem Stummelschwanz „Sparky“ nannte. Doch selbst mit der Unterstützung ihrer Familie und ihrer Kollegen:innen fühlte sich Julia dennoch unvollständig.

Naked Prosthetics – ein Funken Hoffnung

Während ihrer Rehabilitation unter Anleitung ihres Ergotherapeuten bekam Julia einen Funken Hoffnung, als er sie mit Naked Prosthetics bekannt machte und ihr den ThumbDriver® zeigte. Julia erinnert sich: „Das war eine wirklich traumatische Zeit in meinem Leben. Ich hatte keine Ahnung, dass es funktionelle Prothesen für den Daumen gibt.“ Obwohl selbst ihr Arzt der neuen Technologie skeptisch gegenüberstand, verschrieb er ihr schließlich einen maßgefertigten ThumbDriver von Naked Prosthetics.

Der erste Tag bleibt unvergessen

Die Erstgenehmigung für solch eine Prothese für die oberen Gliedmaßen war nicht so einfach zu bekommen. Das stellte Julia vor einige Herausforderungen, aber



durch ihren entschlossenen Einsatz und die Unterstützung ihres Reha-Teams und des Kundendienstteams konnte sie den Prozess bei der Versicherung beschleunigen. Es war ein hoffnungsvoller Wendepunkt für Julia, als die Versicherung die Prothese schließlich genehmigte. Nach einigen Monaten Therapie kam für Julia der ersehnte Tag, an dem sie endlich den speziell für ihre individuellen Anforderungen gefertigten ThumbDriver erhielt. Obwohl sie anfangs nervös war, wusste sie schon in dem Moment, in dem sie die Prothese anlegte, dass sich ihr Leben komplett ändern würde. Julia erinnert sich gern an diesen Augenblick: „Als ich den ThumbDriver zum ersten Mal anzog, war er bereits ein Teil von mir. Ich werde immer emotional, wenn ich daran denke. Ich hatte diese riesige volle Wasserflasche vor mir und konnte sie ganz einfach greifen. Zum ersten Mal konnte ich sie richtig festhalten.“

An diesem Tag folgten noch viele weitere positive, aufbauende Momente. Am selben Nachmittag ging Julia ins Fitnessstudio und postete ein Video von sich, in dem sie einen Ball hüpfen ließ und wieder auffing. Danach ging sie in ein Restaurant und konnte zum ersten Mal seit ihrem Unfall einen Burrito sicher in ihrer beeinträchtigten Hand halten.

Julia eroberte sich ihr altes Leben zurück

Mithilfe ihres ThumbDrivers nahm Julia nach und nach ihre alltäglichen Aktivitäten wieder auf. So konnte sie zum Beispiel wieder ihr Hemd zuknöpfen, eine Kaffeetasse halten oder Gemüse klein schneiden. Am wichtigsten aber war, dass sie damit wieder in ihren Job zurückkehren konnte, der ihr so viel bedeutet.

Julia nennt ihre Daumenprothese sogar liebevoll ihren „Sparkinator“, als Hommage an ihren verbleibenden Finger und an seine Hightechnik. Die Prothese hat nicht nur die volle Funktionalität ihrer Hand wiederhergestellt, sondern linderte auch ihre Phantomschmerzen und gewährt ihr wieder die natürliche Bewegungsfreiheit, die für ihre Pflichten als Polizistin entscheidend ist. „Sobald ich sie anziehe, weiß ich automatisch, wie ich sie benutze. Es ist, als ob mein Gehirn ohne Batterien oder Kabel damit verbunden wäre“, sagt Julia. „Als ich ohne den ThumbDriver versuchte, meine Waffe abzufeuern, fühlte sich das sehr wackelig und unsicher an.“

Für Prothesentragende wie Julia ist eine Fingerprothese von Naked Prosthetics mehr als ein funktionelles Werkzeug – es ist ein Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen. Julia bringt es so auf den Punkt: „Eine Fingerprothese von Naked Prosthetics ändert nicht nur Deine Art zu leben, sondern auch Deine mentale und emotionale Verfassung. Meinem Selbstvertrauen hat sie genau den Schub gegeben, den ich brauchte.“

Sich seinen Ängsten stellen

„Der Tag, an dem ich meinen Finger verlor, war der beste und der schlimmste Tag meines Lebens. Dieses Ereignis hat mich sehr verändert. Ich habe das Gefühl, ein besserer Mensch zu sein. Eine einfühlsamere und großzügigere Person.“

Sieben Jahre sind seit Julias Unfall vergangen, und auf dem Weg bis heute gab es einige Herausforderungen. Dieser Prozess hat Julia stärker gemacht als je zuvor. Wann immer Menschen sie um Rat bitten, antwortet sie, dass man einen Tag nach dem anderen bewältigen sollte. Sie selbst lebt nach diesem Vorsatz, wenn sie an einer ihrer größten, unsichtbaren Hürden arbeitet – ihrer Angst vor Hunden. Im Jahr 2020 erreichte Julia dabei einen persönlichen Meilenstein, als sie und ihre Frau Karen sich dazu entschlossen, einen Hund in ihrem Leben willkommen zu heißen, er heißt Kody Jane.

Uns inspiriert Julias bemerkenswerte Fähigkeit, sich anzupassen und über sich selbst hinauszuwachsen. Ihre Geschichte ist eine starke Erinnerung daran, dass Heilung kein Ziel ist, sondern ein lebenslanger Prozess. ••

Naked Prosthetics

Robust mit hoher Griffkraft

Erst wenn unsere Hände in ihrer Funktion beeinträchtigt sind, wird uns bewusst, wie wichtig sie für uns sind. Der Alltag wird erheblich erschwert, wenn durch Unfälle oder Amputationen Finger oder ganze Teile der Hand verloren gehen. Viele Betroffene stellen sich dann die Frage: Ist eine Teilhand- oder Fingerprothese sinnvoll? Die Antwort darauf lautet in den meisten Fällen: Ja, wahrscheinlich schon! Natürlich hängt dies von den individuellen Gegebenheiten der betroffenen Hand ab. Die Fingerprothesen von Naked Prosthetics (NP), seit 2022 Teil der Össur-Familie, bieten Orthopädietechnikern:innen und ihren Patienten:innen ganz neue Chancen.

PIPDriver®: Eine körpergesteuerte Prothese, die speziell für den Verlust oder die Fehlbildung des mittleren oder endständigen Glieds von Zeige-, Mittel-, Ring- und/oder kleinem Finger entwickelt wurde.

MCPDriver®: Eine Prothese, die durch den Körper gesteuert wird und speziell für Fingeramputationen oder Fehlbildungen am Grundglied des Zeige-, Mittel-, Ring- und/oder kleinen Fingers konzipiert ist.

ThumbDriver®: Diese Prothese dient als Ersatz für den Daumen nach einer Amputation am Grundglied oder bei angeborenen Fehlbildungen des Daumens.



GripLock Finger®: Ein passiver, anpassbarer Prothesenfinger, entwickelt für Personen mit Fingeramputation oder Fehlbildung am Grundgelenk von Zeige-, Mittel-, Ring- und/oder kleinem Finger. Er ist dafür ausgelegt, an einem individuell angefertigten Schaft verbaut zu werden.

Einfach im Aufbau und robust in der Verwendung
Ein großer Pluspunkt der Fingerprothesen liegt in ihrem einfachen Aufbau, der sie besonders widerstandsfähig und leicht macht. Diese Prothesen sind speziell für Menschen entwickelt, die wieder aktiv mit anpacken möchten. Alle Teile sind wasserfest und bieten eine starke Griffkraft. Die Steuerung erfolgt direkt durch die nutzende Person selbst. ••

Mehr über unsere Fingerprothesen findest Du hier:



go.ossur.com/mehr-zu-Fingerprothesen_OFM03

Fotos: Össur Deutschland GmbH

Jürgen – mit Prothese aktiv und selbstbewusst im Alltag unterwegs

„Ich habe keinerlei Probleme, mit der Prothese zu gehen. Mir ist es auch wichtig, dass es gut aussieht, dass ich also ein flüssiges und vor allem natürliches Gangbild habe. Deswegen überprüfe ich auch manchmal meinen Schatten“, offenbart Jürgen gut gelaunt. „Ich trage auch keine Kosmetik und gehe im Sommer mit kurzen Hosen raus. Ich verstecke meine Prothese nicht! Bisher hat auch noch keiner irgendetwas Negatives gesagt. Höchstens Kinder schauen mal erstaunt und fragen, was das an meinem Bein ist. Ich sage dann, dass das eine Beinprothese ist, die ich trage, weil ich einen Unfall hatte. Und dass sie gut auf sich aufpassen sollen.“

Tragischer Unfall mit einem Anhänger

Jürgens Unfall ereignete sich im Oktober 2006. Er half seinen Eltern öfter in der familieneigenen Landwirtschaft. An diesem Tag war er mit einem Anhänger unterwegs, einem Einachser mit Stützrad. Beim Abhängen des Anhängers brach das Stützrad ab, was zur Folge hatte, dass der Anhänger mit vollem Gewicht den Fuß des damals 44-jährigen zerquetschte. Er kam ins Krankenhaus, wo ihm der behandelnde Arzt sogleich eröffnete: Der Fuß muss amputiert werden. Mit diesem Gedanken konnte und wollte sich Jürgen jedoch nicht abfinden. Daher wurde alles versucht, um den Fuß zu retten, unter anderem durch den Einsatz eines Fixateur externe (äußeres Stabilisierungssystem). Doch aufgrund der schweren Quetschung war die Durchblutung von Fuß und Unterschenkel so stark beeinträchtigt, dass der Fuß allmählich abstarb. Schließlich war er nicht mehr zu retten und musste Stück für Stück bis unter das Knie amputiert werden. >>

Foto: Össur Deutschland GmbH

Endlich wieder gehen – mit Prothese

„Da geht natürlich erst mal die Welt unter. Mein Bruder hatte dann wenig später einen Orthopädietechniker organisiert, der zu mir ins Krankenhaus kam.

Dieser Mann war sehr kompetent und hat mir alles verständlich erklärt. Als ich die Interimsversorgung bekam und wieder laufen konnte, ging es schnell bergauf. Als ich noch im Krankenhaus lag, habe ich mich im Internet belesen. Dabei bin ich auf einen Prothesenhersteller gestoßen, der nach Testpersonen suchte. Ich habe mich sofort beworben, aber sie lehnten mich – verständlicherweise – mit einem Lächeln ab, da ich noch im Krankenhaus lag. Doch einige Zeit später meldeten sie sich wieder, und ich durfte schließlich an verschiedenen Tests teilnehmen.“

Zurück in den alten Job

Jürgen ist ausgebildeter Werkzeugmacher und technisch versiert. Es fiel ihm leicht, die Konstruktionen zu verstehen und Optimierungsvorschläge zu machen. Über viele



Jahre hinweg arbeitete er als Meister in der Fertigung eines Werks, das Katalysatoren herstellte – sowohl vor als auch nach seinem Unfall. „Ich konnte problemlos in meinen alten Beruf zurückkehren, und meine Beinprothese hat alles mitgemacht. Ich habe meine Arbeit immer gern gemacht“, berichtet er rückblickend.

Mit 60 Jahren wird ihm dann der Ausstieg mit einer Abfindung angeboten – und Jürgen nimmt an. Jetzt genießt er die viele Zeit mit seiner Familie und den Enkeln, aber auch mit seinem Hund. Der Oberfranke fährt gern Rad, aber auch Ski in der Wintersaison. „Ich lebe in den Tag hinein und nehme, was kommt. Das genieße ich sehr.“

Feuer und Flamme für den neuen Pro-Flex® Terra

Seit Sommer 2024 begleitet ihn der Pro-Flex Terra im Alltag. Er war einer der Ersten, der den neuen Prothesenfuß testen durfte, und war sofort Feuer und Flamme:

„Der Pro-Flex Terra läuft sich super weich! Und das in jedem Gelände! Ich habe den Eindruck, der Fuß macht jede Bewegung besser mit. Er passt sich einfach an, egal ob ich mit meinem Hund über die Felder laufe oder beim Fliegenfischen durchs Flussbett wate. Und mit dem zusätzlichen Keil-Set kann ich den Fersenauftritt selbst optimieren, je nachdem, was ich vorhabe. Ungewohnt war für mich im ersten Moment die Optik, da der Pro-Flex Terra hinten etwas ausladend ist. Aber das Gefühl beim Gehen überwiegt alles! Egal wo ich unterwegs bin, ich kann völlig entspannt auftreten!“ ••

Fotos: Össur Deutschland GmbH

Pro-Flex® Terra

Der Fuß, der keine Kompromisse macht

Mit dem neuen Prothesenfuß Pro-Flex Terra aus der Pro-Flex-Familie haben wir einen Fuß erschaffen, der bereit ist, Dich überallhin zu begleiten. Er ist für unterschiedliche Aktivitätslevel geeignet und vereint die Robustheit für hohe Belastungen mit der Anpassungsfähigkeit, die man im Alltag braucht.

Durch die Preload-Technologie mit vorkomprimierten Federn bietet der Pro-Flex Terra eine außergewöhnliche Kombination aus Dämpfung und Flexibilität für weniger aktive Prothesennutzende und wartet mit einer starken Energierückgabe für sehr aktive Nutzende auf.

Alles unter Kontrolle

Dank der innovativen Bauweise hast Du stets die volle Kontrolle, egal wie schnell Du unterwegs bist. Der dreistufige Fersenschaum für die passende Energierückgabe bei jeder Aktivität, zusammen mit der schnellen Anpassung an unebenen Untergrund oder Steigungen, macht den Pro-Flex Terra zu einem Erlebnis. Er vereint Weichheit und Kraft bei einem großen Bewegungsumfang wie kein anderer Prothesenfuß der Pro-Flex-Familie. Somit ist diese Neuentwicklung der perfekte Begleiter für Dein Leben: ob im Büro, beim Sport mit Deinem Nachwuchs oder beim Wandern mit Freunden:innen. Durch sein ansprechendes Design passt er auch zu allen Outfits, egal ob sportlich oder elegant.

Fußkosmetik einfach aufstecken oder entfernen

Ein Highlight ist die einfach zu handhabende Fußkosmetik. Diese kannst Du ganz einfach dank aufklappbarer Ferse aufstecken oder abnehmen. Damit wird die Reinigung zum Kinderspiel. Was Sandalenliebhaber begeistern wird: Mit dem SandalFix-Zubehör können nun auch Sandalen ohne Fersenriemen sicher getragen werden. Sie werden einfach an der Fußkosmetik mit einem Pin fixiert.

Fotos: Össur Deutschland GmbH



Zudem kannst Du durch ein mitgeliefertes Keil-Set die Festigkeit des Fußes je nach Aktivität selbst einstellen bzw. anpassen.

Der Pro-Flex Terra im Überblick:

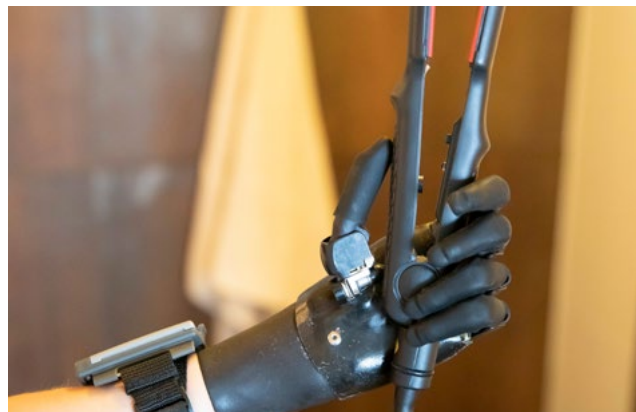
- Preload-Technologie mit vorkomprimierten Federn
- leicht handhabbare und abnehmbare Fußkosmetik
- Keil-Set für Anpassung der Fersensteifigkeit
- beweglicher Kontaktpunkt der oberen Feder
- dreistufiger energierückgebender Fersenschaum
- wasserfest ••



Mehr über den Pro-Flex Terra findest du hier: go.ossur.com/mehr-infos-zum-pro-flex-terra_OFM03

Neues Selbstbewusstsein mit den i-Digits® Quantum

Wie Sabine mithilfe der myoelektrischen Handprothese ein neues Ich entdeckt



16

Früher versteckte ich meine Hand, da die Blicke der anderen mich unsicher machten. Jetzt spreche ich über die Vergangenheit und über den Weg, den ich zurückgelegt habe. Ich zeige allen meine Hand, die sie sehen wollen! Ich bin wirklich stolz auf das, was ich bin!

Durch Adaktylie anders als die anderen

Sabine wurde mit Adaktylie an ihrer linken Hand geboren. Adaktylie bezeichnet das angeborene Fehlen aller Finger oder Zehen. Im Fall der Niederländerin ist es das Fehlen der Finger.

„Während meiner Kindheit wurde ich regelmäßig gemobbt und ausgelacht. Deshalb versteckte ich meine Hand in der Öffentlichkeit immer und benutzte sie selten bis nie. Nach einigen Jahren bekam ich endlich meine erste Prothesenhand. Es war jedoch nicht mehr als ein Silikonhandschuh, den ich mit Watte ausfüllen musste. Es war schrecklich. Die Leute starrten mich trotzdem an und lachten mich wieder aus. Ich versteckte meine Hand also weiterhin.“

Entdeckung bionischer Prothesen

„Im Internet liefen mir damals immer mal wieder Informationen über neue, myoelektrische Prothesenhände über den Weg. Im Jahr 2015 erhielt ich eine Einladung zu einem Informationstag über Prothesenhände. Dort erfuhr ich zum ersten Mal von den i-Digits von Össur. Ich steckte die Broschüre ein und suchte zu Hause im Internet nach Geschichten von Menschen mit bionischen Prothesenhänden. Und ich begann, immer mehr davon zu träumen: Angenommen, ich hätte so eine Hand, dann könnte ich mit der linken Hand ein Glas halten, eine Pfeffermühle bedienen, alles machen!“

Testung der i-Digits

„An einem Morgen im Jahr 2017 wachte ich entschlossen auf: Ich wollte eine bionische Hand, und ich wollte die i-Digits. Schließlich hatte ich so viel darüber gelesen. Ich tat also alles Nötige dafür und konnte sie endlich ausprobieren. Ich war überglücklich, als ich zum ersten Mal mit meiner linken Hand einen Becher halten konnte! Ich übte viel und lange. Als ich die Hand zurückgeben

musste, weil die Testphase beendet war, fühlte es sich an, als müsste ich ‚meine Hand‘ abgeben. Da wusste ich, dass ich diese Hand dauerhaft haben wollte.“

Neues Leben mit den i-Digits

„Und mein Traum wurde wahr: Ich bin die stolze Besitzerin der allerbesten bionischen Hand, die es für mich gibt! Jeden Tag bin ich dafür dankbar. Meine Mutter hat mir immer beigebracht, dass ich alles kann, wenn ich nur will, und das sage ich mir heute immer noch. Ich probiere alles aus und bin stolz, wenn ich etwas Neues kann. Alles, was mich früher verletzlich machte, macht mich jetzt stark!“ ..

17



Fotos: Össur Deutschland GmbH

Intelligente Teilhandprothese i-Digits® Quantum

Die i-Digits Quantum ist eine myoelektrische Teilhandprothese, die gezielt für Menschen mit teilweise fehlenden Handpartien konzipiert wurde. Diese Prothese ist ideal für Personen, die einen oder bis zu fünf Finger verloren haben.

Myoelektrische Steuerung: Die Prothese verwendet myoelektrische Signale, um die Fingerbewegungen zu realisieren. Dadurch wird eine natürliche und intuitive Steuerung der Prothese über Muskelaktivitäten im Handstumpf ermöglicht.

Unabhängig motorisierte Finger: Die i-Digits Quantum verfügt über einzeln motorisierte Finger. Jeder Finger kann separat angesteuert werden, wodurch eine beeindruckende Feinmotorik und die Fähigkeit zur Anpassung an verschiedene Objektformen ermöglicht werden.

Automatisierte Griffmuster: Die nutzende Person darf sich auf bis zu 32 voreingestellte Griffmuster freuen, die mittels einfacher Handbewegungen aktiviert werden können. Diese Funktion vereinfacht komplexe Handaktionen und bietet dem:der Nutzenden eine Vielzahl von Greifoptionen.

Vari-Grip- und Auto-Grasp-Funktionen: Diese Funktionen erlauben eine individuelle Anpassung der Griffstärke und sorgen dafür, dass Gegenstände sicher gehalten werden. Dies ist besonders hilfreich bei alltäglichen Aufgaben, die eine exakte Handhabung erfordern.

Speed Boost Feature: Durch diese Funktion lässt sich die Fingerbewegungsgeschwindigkeit um bis zu 30% mit der My i-Limb App steigern, was zu einer schnelleren Reaktionsfähigkeit führt.

Touchscreen-Kompatibilität: Die Überzüge für die Finger der i-Digits Quantum sind – je nach Ausführung – mit leitfähigem Material ausgestattet, wodurch sie sich für die Bedienung von Touchscreen-Geräten eignen und so die Nutzung moderner Technologie vereinfachen.

Unsere i-Digits Quantum stellt eine innovative Option für Menschen mit Teilhandverlust dar. Sie bietet eine Kombination aus Genauigkeit, Stärke und intelligenter Steuerung der Bewegungen. Unsere Lösungen tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei, indem sie Dir im Alltag mehr Eigenständigkeit und praktische Funktionalität ermöglichen. ••

Neugierig? Mehr dazu liest Du unter:



go.ossur.com/mehr-infos-zu-idigits_OFM03



Foto: Össur Deutschland GmbH

Gemeinsam statt einsam

Warum Selbsthilfegruppen mehr bewirken, als Du denkst

Sind Selbsthilfegruppen nützlich? Klagen die Teilnehmenden sich nicht nur gegenseitig ihr Leid? Ja, auch! Und das tut vielen Menschen gut! Aber es gibt verschiedene Gruppenphilosophien.

Fünf gute Gründe für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe:

- 1 Austausch auf Augenhöhe unter Gleichgesinnten
- 2 geteiltes Leid ist halbes Leid
- 3 Tipps für den Umgang mit der neuen Situation
- 4 Sorgen und Ängste finden Gehör
- 5 kostenlose Teilnahme und kein Papierkram

Austausch auf Augenhöhe

Grundsätzlich sind Selbsthilfegruppen eine gute Gelegenheit für den Austausch auf Augenhöhe. Das heißt, Du kannst Dich mit anderen Menschen unterhalten, die genau wissen, worum es geht, da sie gleiche oder ähnliche Probleme haben. Sie wissen, was Dich beschäftigt und verzweifeln lässt. Innerhalb dieser Gruppen entsteht Raum, die Herausforderungen des Lebens miteinander zu teilen und zu meistern. Denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Umgang mit Herausforderungen

Gleichzeitig kann der Austausch hilfreich sein, weil der:die Gesprächspartner:in vielleicht nützliche Hinweise oder Tipps hat, da er:sie bereits Erfahrungen auf dem diskutierten Gebiet hat. Zudem berichten viele Menschen, dass sie sich durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen hinsichtlich ihrer Probleme ernst genommen und gehört fühlen. Es entsteht dadurch auch ein Gefühl der Verbundenheit.

Sorgen und Ängste im geschützten Rahmen teilen

In den Gruppen hat jede Person ein Ohr für die anderen, und alle unterstützen und motivieren sich gegenseitig. Es ist für viele Teilnehmende eine Art Ventil, wo man über angestaute Sorgen oder Ängste sprechen kann, die mit den Angehörigen nicht unbedingt geteilt werden wollen oder können. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bedeutet auch, dass Du das eigene Leben selbst in die Hand nimmst. Aktiv werden und nicht passiv darauf warten, dass sich Dinge verändern oder besser werden. Das gibt vielen Teilnehmenden auch Selbstvertrauen und Zuversicht.

Für Teilnahme kein Papierkram nötig

Ein weiterer Vorteil ist, dass Du für die Teilnahme an einer solchen Gruppe keinerlei Papierkram, wie zum Beispiel Anträge, ausfüllen musst. Und diese Angebote sind kostenlos. Meist findet sich in jeder Region eine passende Selbsthilfegruppe. Einige treffen sich auch online, sodass Du noch nicht mal den Weg dahin auf Dich nehmen musst.

Adressen Selbsthilfegruppen

Wir haben für Dich eine kleine Link-Sammlung (zurzeit nicht vollständig!) der zur Zeit aktiven Selbsthilfegruppen auf unserer Website zusammengetragen.



Diese findest Du auf:
go.ossur.com/selbsthilfegruppe_OFM03

Falls Dir aber eine Person zum Austauschen schon genug wäre, dann möchten wir Dir eine:n unserer Weggefährt:innen gern ans Herz legen.



Hier kannst Du sie kennenlernen:
go.ossur.com/weggefaehrten_OFM03



Die Welt entdecken mit Wohnmobil & Prothese



Ein Beitrag von Claudia Hartlep

Seit sechs Jahren ist mein Mann Ingo (63) rechts unterschenkelamputiert, und seit vier Jahren sind wir überzeugte Wohnmobilsten:innen, obwohl wir zuvor nicht einen Tag Camperfahrt hatten.

Viele überbeuerte Angebote von angeblich barrierefreien Hotelzimmern hatten uns ins Grübeln gebracht. Auffällig war jedoch, wie entspannt die Leute in den Wohnmobilen immer aussehen, da muss doch was dran sein? Geht das auch für uns – mit Prothese und Zubehör? Das wollten wir wissen, und Ingo beschäftigte sich damit wochenlang im Netz.

Wichtig waren uns bei der Suche nach einem geeigneten Mobil viele praktische Gesichtspunkte, wie die Stufenanzahl ins und im Womo, ein geräumiges Bad, wenig Fächer im Fußboden (bücken) und dass so viele Funktionen wie möglich elektrisch auszuführen sind (Markise, feste Gasflaschen, elektrische Stufe bei der fahrenden Person). Wir fanden das Mobil für uns bei Carthago und ließen es noch optimieren. Nun reisen wir mit unserem „Willi“ und genießen es.

Unterwegs mit unserem Wohnmobil „Willi“

Ingo ist meist der Fahrer, denn mit dem zusätzlichen Linksgas ist das kein Problem. Die Ersatzprothese samt Zubehör liegt im Bett und die Badeprothese in der Dusche. Wir haben den kleinen Scooter dabei, wenn Laufen zu schmerzhaft ist, oder fahren mit den E-Rollern oder Fahrrädern, weil die Stellplätze häufig außerhalb sind. Ich bestehe dann darauf, dass Ingo das rechte Hosenbein hochkrempelt, damit die Prothese sichtbar ist, und erhoffe mir dadurch etwas mehr Rücksichtnahme für ihn.

Emilia und Konstantin, unsere Enkel, reisen sehr gern mit uns. Die Störtebeker-Festspiele auf Rügen verbinden wir jährlich mit einem Oma-Opa-Urlaub.

Fotos: Privat



Unter den Wohnmobilsten:innen besteht eine große Hilfsbereitschaft, das schätzen wir besonders, seit uns einmal bei einem Unwetter mitten in der Nacht die Markise kaputtging. Sofort waren im strömenden Regen

einige Campernachbarn:innen zur Stelle und halfen uns. Manchmal wird Ingo auf seine Prothese angesprochen, aber das ist okay für ihn. Je nach Sympathie erzählt er dann, wie es dazu kam. Interessant ist es häufig für andere Camper, wie er das alles meistert mit dem Womo und welche technischen Erleichterungen wir an Bord haben. Dann ist Ingo in seinem Element, denn unser „Willi“ ist inzwischen, glaube ich, nahezu perfekt für uns. Unterwegs treffen wir auch manchmal Camper mit Rollatoren oder sogar Rollstühlen, warum auch nicht?

Alte und neue Ziele unserer Reise

In Deutschland haben wir schon sehr viele wunderschöne Städte und Gegenden bereist. Italien, Dänemark, Schweden, Norwegen, England, Frankreich und Holland hatten uns mit „Willi“ auch schon zu Gast. Strände sind wegen des schwierigen Laufens im Sand nicht optimal, und bei Städtetouren versuche ich im Vorfeld, zu erkunden, welcher Belag vorwiegend auf den Gehwegen ist. Leider fallen manche interessante Altstädte für uns weg, wenn sie nur aus Kopfsteinpflasterwegen bestehen. Aber man muss ja auch nicht alles gesehen haben. Wir sind sehr gern unterwegs.

Manchmal, wenn mir auf einem Stellplatz etwas mulmig zumute ist, stelle ich nachts die Prothese direkt innen vor die Tür, damit sich ein:e mögliche:r Einbrecher:in richtig erschreckt.

Wir freuen uns, diese Art des „Bildungs-Wohlfühl-Reisens“ entdeckt zu haben, und versuchen, so oft es die Schmerzen zulassen, unterwegs zu sein mit unserem großartigen „Willi“. ..

Gesichter von Össur



Susanne Breier
Alter: 64 Jahre
Tätigkeit: Clinical Specialist

Össur – ein Unternehmen mit tiefen isländischen Wurzeln, das eine ganz eigene Philosophie verkörpert. Wir pflegen eine familiäre Atmosphäre und sind fest davon überzeugt, dass wir nur gemeinsam stark sind und Gesundheit nie als selbstverständlich betrachten dürfen. Über 4000 engagierte Mitarbeitende teilen bei uns das gleiche Ziel: Dein Leben durch fortschrittliche Technologie zu bereichern. Unser Leitgedanke ist „Life without Limitations“, was „Ein Leben ohne Grenzen“ bedeutet. In jeder Ausgabe unseres Össur Family Magazins stellen wir Dir zwei Menschen vor, die täglich daran arbeiten, dieses Ziel zu verwirklichen.

Wie lange arbeitest Du schon bei Össur?
Seit 2015 bei Touch Bionics und seit 2017 bei Össur.

Was erfüllt Dich an Deiner Tätigkeit?
Es ist beeindruckend, zu erleben, wie Amputierte mit dem Verlust umgehen, welche Bewältigungsstrategien zum Tragen kommen und wie wichtig in diesem Zusammenhang Resilienz ist. Im Wesentlichen geht es bei meiner Tätigkeit um mehr als nur um Therapie, es geht um Empowerment. Empowerment steht dabei für Selbstbefähigung und unterstützt Betroffene, eigene Ressourcen zu nutzen, um Unabhängigkeit und Selbstständigkeit wiederzuerlangen. Diese ganzheitliche Sicht- und Herangehensweise ist erfüllend.

Gibt es etwas, was Du aus Deinem Job für Dein Leben übernommen hast?
Die Auseinandersetzung mit den Konzepten von Gesundheit und Krankheit während meines Studiums der Angewandten Therapiewissenschaften war aufschlussreich. Die Begriffe *Salutogenese* und *Kohärenz* sind hier zentral. Antonovskys Salutogenese-Modell passt gut zur Arbeit mit Amputierten. Die Frage ist nicht, was krank macht, sondern was gesund hält. Kohärenz beschreibt die Fähigkeit, mit Stressoren umzugehen. Ein stark ausgeprägtes Gefühl dafür hilft, Stress zu bewältigen und Ressourcen zu nutzen. Mein Blick auf Krankheit und Gesundheit wurde ein anderer.

Wie sieht Deiner Meinung nach die Zukunft der Prothetik/Orthetik aus?
Wir befinden uns in einer Phase, in der die KI rasch Einzug in unseren Alltag hält. Die Anwendung von KI in der Prothetik und Orthetik befindet sich noch im

Anfangsstadium und ist daher noch nicht weitverbreitet. Trotzdem ist die Einbindung von KI in den Entwicklungsprozess von Prothesen vielversprechend, zum Beispiel für die Wiederherstellung der Feinmotorik bei amputierten Menschen.

Womit verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?
Auf dem Wasser beim Segeln.

Dein Lieblingsgericht?
Mein nächstes Picknick in den Vogesen.

Hast Du ein Lebensmotto?
Wie das Leben selbst – es wechselt beständig.

Wie lange arbeitest Du schon bei Össur?
15 Jahre

Was erfüllt Dich an Deiner Tätigkeit?
Die Vielseitigkeit und die damit stetig neu verbundenen Herausforderungen. Egal, wie strukturiert ein Tag erscheint, am Ende kommt es doch immer anders. Es wird daher nie langweilig, und gerade das macht Spaß. Dadurch habe ich die Möglichkeit, mitzugestalten und mitzuentwickeln. Gerade dies erlaubt es mir, Abläufe und Prozesse im Sinne der Össur-Werte zu optimieren. Wenn man im Anschluss an eine Aufgabe etc. weiß, damit hat man wirklich etwas Positives für das Unternehmen erreicht, erfüllt mich dies bei meiner Tätigkeit. Genauso wie die kreative Arbeit und frei in dem zu sein, was man tut, aber dabei gleichermaßen einen Einfluss auf eine Vielzahl von Menschen zu haben. Und die Zusammenarbeit mit einem großartigen Vertriebsteam, dass man gemeinsam an Zielen arbeitet und einen offenen und ehrlichen Austausch hat.

Gibt es etwas, was Du aus Deinem Job für Dein Leben übernommen hast?
Das ist wohl mehr als nur eine Sache! Zum einen Geduld! Manchmal geht es nicht so schnell, und dies muss man akzeptieren, aber auch, dass nichts so heiß gegessen wird, wie es gekocht wird. Man sollte sich nur über die wichtigen Dinge aufregen. Aber auch Klassiker wie „Wer schreibt, der bleibt“. Man kann viel reden, wenn der Tag lang ist. Daher ist es immer wichtig, auch etwas aufzuschreiben, worauf sich alle verständigen. Missverständnisse können vermieden und Anforderungen/Vorstellungen klar dargestellt werden. Und außerdem:



Matthias Kohns
Alter: 35 Jahre
Tätigkeit: Senior Marketing Communications Manager Bracing & Supports DACH

Mit verschiedenen Menschen auskommen – es gibt immer diese eine Person mit „besonderen“ Fähigkeiten, Vorstellungen etc., und ich habe einfach gelernt, diese auszublenzen bzw. hinzunehmen.

Wie sieht Deiner Meinung nach die Zukunft der Prothetik/Orthetik aus?
Die liegt meiner Meinung nach in der Innovation. Wer Hilfsmittel, Technologien und Konzepte kontinuierlich optimiert, prägt die Branche. Dabei zählt für mich vor allem, auf die Bedürfnisse der Anwendenden einzugehen und die Compliance zu fördern. Die Ansprüche an Mobilität, Komfort, Handling und Therapieergebnisse werden steigen. Hier können wir durch innovative Konzepte einen guten Beitrag leisten.

Womit verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?
Meine Freizeit verbringe ich mit meiner Familie und Freunden:innen. Gemeinsam etwas unternehmen, essen gehen oder einfach einen lustigen Spieleabend zu Hause verbringen. Und natürlich mit meinen Hunden spazieren gehen, ansonsten aber auch mal nichts tun und die Ruhe genießen.

Dein Lieblingsgericht?
Habe ich keins. Meine Lieblingsmahlzeit ist das Frühstück. Oder essen gehen und dort Dinge bestellen, die man sich selbst zu Hause nicht zubereitet.

Hast Du ein Lebensmotto?
Nein – ich lebe den Moment. Es wird nie länger als eine Woche im Voraus geplant, da man doch nicht weiß, was passiert oder sich noch ergibt. ••



Du suchst eine neue Herausforderung?
Dann komm zu Össur!



Unser Karriereportal findest Du hier: go.ossur.com/finde-deinen-job

IHR FRAGT – WIR ANTWORTEN

Wir erhalten regelmäßig Anfragen von Euch zu unseren Produkten, aber auch zum Umgang mit Prothesen im Alltag. Um den Informationsbedarf zu decken, möchten wir hier einige der häufigsten Fragen und die entsprechenden Antworten vorstellen.

24

Frage 1

Hallo Liebes Össur-Team, ich möchte gern wieder mit meiner Frau tanzen gehen. Welche Beinprothese (unterschenkelamputiert beidseitig/180 cm, ca. 100 kg) würdet Ihr mir empfehlen? Danke schon im Voraus!

Antwort: Vielen Dank für Deine Anfrage hinsichtlich der Prothesenbauteile. Beim Tanzen geht es im Allgemeinen um Rhythmus, Drehungen und Gewichtsverlagerung auf das linke oder rechte Bein. Es kommt also häufig vor, dass der:die Tanzende auf den Prothesen steht und die Hüfte und der Oberkörper sich zur Seite drehen. Da Deine Prothesen auf dem Boden stehen, Dein Körper sich allerdings zur Seite drehen will, kommt es zu einer Torsionsbewegung (Drehbewegung um die Längsachse) zwischen den Stümpfen und den Prothesen. Daher ist es wichtig, Prothesenfüße zu testen, die eine Torsionseinheit besitzen. So eine Torsionseinheit würde zum

Beispiel, wenn Du auf Deiner rechten Prothese stehst und Deinen Körper nach links drehst, diese Bewegung zulassen und somit Deine Stümpfe und Gelenke schützen. Ein weiterer Vorteil von Prothesenfüßen mit Torsionseinheit ist die Tatsache, dass sie über eine zusätzliche Stoßdämpfung verfügen. Da man beim Tanzen häufig das ganze Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein verlagert, ist die Belastung der Haut und des Körpers besonders hoch. Torsion und Stoßdämpfung unterstützen Dich bei all Deinen Bewegungen und schützen Deinen Körper vor Folgeschäden, besonders wenn man häufig, gerne und leidenschaftlich tanzen möchte.

Für die Stumpfbettung empfehlen wir (aber das muss abschließend Dein:e Techniker:in beurteilen) ein aktives Vakuum, weil es die beste Hautentlastung darstellt und eine maximale Kontrolle/Steuerung Deiner Prothesen gewährleistet.

Unser Testvorschlag Fuß:

Pro-Flex® Torsion, Pro-Flex® XC Torsion,
Pro-Flex® LP Torsion

Unser Testvorschlag Liner:

Iceross Seal-In® X mit Dichtring + oben genannte Füße mit Unity®-Einheit

Frage 2

Entlädt sich im Winter der Akku meiner Beinprothese schneller?

Antwort: Wenn in Deiner Prothese ein mikroprozessor-gesteuertes Bauteil mit Akku verbaut wurde, kann sich theoretisch der Akku schneller entladen. Denn: Bei niedrigen Temperaturen wird die Elektrolytflüssigkeit im Akku zähflüssiger, was die Beweglichkeit der Ionen einschränkt und somit die Leistungsfähigkeit des Akkus beeinträchtigt. Im Gegensatz zu einem Auto, was über Nacht der Kälte ausgesetzt ist, steht eine Prothese auch nachts bei Zimmertemperatur (17–22 °C) in der Wohnung. Somit ist der „Wintereffekt“ nicht so dramatisch zu bewerten wie bei einer Autobatterie, da sich die meisten Prothesenträgenden nicht über sechs bis zwölf Stunden im kalten aufhalten. Fakt ist aber: Der Akku Deiner Beinprothese kann sich im Winter schneller entladen. Denke daher daran, den Akkustand entsprechend öfter zu kontrollieren.

Frage 3

Wie wird sich die Kälte im Winter auf die Funktion meiner Beinprothese auswirken?

Antwort: Bei starken Minustemperaturen werden die meisten Materialien „steifer“. Viele Prothesenträgende bemerken keine Veränderungen im Verhalten der Prothese, da sie aus einem warmen Raum kommen (Material warm) und sich nicht über Stunden in der Kälte aufhalten. Kniegelenke sind theoretisch am empfindlichsten gegen Kälte und Temperaturschwankungen, da sie über relativ viel Flüssigkeit (Hydrauliköl) verfügen. Wenn Du also mit Deiner Oberschenkelprothese im Fußballstadion bei -15 °C stehst und Dich 90 Minuten nicht bewegst, dann kann es sein, dass sich Deine ersten Schritte langsamer und „zäher“ anfühlen. Meistens ist das Problem nach zwei bis fünf Schritten wieder behoben. Der unterschenkelamputierte Robert Kostner fährt seit Jahren mit seinem Rheo Knee XC (Ölmenge = 1 Fingerhut) Ski und kann keine Veränderungen im Verhalten vom Rheo Knee bei kalten Temperaturen feststellen. Ist auch logisch: Er steht nicht mit seiner Prothese in der Kälte, sondern er bewegt sich beim Skifahren mit seiner Prothese. >>



Frage 4

Viele Menschen laufen ja in „normalen“ Schuhen schon sehr schlecht. Was macht bei Prothesen das Schuhwerk aus?

Antwort: Über diese Frage haben wir uns besonders gefreut, da Prothesentragende häufig ihren erhaltenen Fuß aus den Augen verlieren. Ein guter Prothesenfuß benötigt keinen hochwertigen Schuh! Jedoch benötigt der erhaltene Fuß einen hochwertigen Gesundheitsschuh. Die meisten Amputationsursachen hierzulande sind Durchblutungsstörungen und Diabetes. Nach der Amputation sind die Erkrankten aber nicht geheilt, sondern haben immer noch Diabetes und Durchblutungsstörungen. Mit anderen Worten: Dein erhaltener Fuß (Bein) muss besonders gut vor Überlastung geschützt werden! Das kann erreicht werden, wenn man sich hochwertige Gesundheitsschuhe gönnt, aber auch mit einem guten Prothesenfuß. Die Össur Pro-Flex-Familie bietet sämtliche Fußmodelle mit einem patentierten vollständigen langen Vorfußheben, wodurch nachweislich das „erhaltene Bein“ maximal entlastet wird.

Unsere Tipps für den Schuhkauf:

- 1.) Schuhsohle sollte möglichst rau/griffig sein, um das Ausrutschen zu verhindern.
- 2.) Schuhsohle sollte idealerweise keinen Absatz haben, sondern durchgängig sein, um ein Hängenbleiben zu vermeiden.



Frage 5

Ich brauche einen Prothesenpass, kann man den irgendwo herunterladen, damit mein Prothesenbauer ihn ausfüllen kann?

Antwort: Einen Prothesenpass erhältst Du in Deinem Sanitätshaus von Deinem/Deiner Techniker:in. Er:sie füllt den Pass dann auch mit allen notwendigen Infos aus. Dies kann eine große Hilfe auf Reisen sein. Zudem kann ein Servicepass eine gute Ergänzung sein, hier werden auch Informationen wie zum Beispiel Wartungsintervalle oder durchgeführte Reparaturen und Anpassungen vermerkt.

Frage 6

Ich besitze seit Dezember 2019 einen Proprio Foot® mit ca. 2079 725 Schritten. Garantieservice war vor ca. zwei Jahren. Ich möchte das Sanitätshaus wechseln. Gibt es eine zeitliche oder schrittmäßige Begrenzung für die Verwendung des Fußes?

Antwort: Selbstverständlich kannst Du das Sanitätshaus jederzeit wechseln! Wichtig dabei ist, dass Dein neues Sanitätshaus mit uns (Össur) Kontakt aufnimmt und uns Deinen Namen sowie die Seriennummer Deines Proprio Foot-Prothesenfußes angibt. Mit diesen Daten kann der Bionic-Service feststellen, ob Dein vorhandener Proprio Foot mit einer Garantieverlängerung gekauft wurde oder nicht. Also: Sanitätshaus wechseln, Össur anrufen, und der Bionic-Service wird alle Fragen beantworten.

Frage 7

Ich habe Probleme mit der Össur-Logic-App. Ich kann mich nicht mehr anmelden. Was muss ich tun, damit es wieder geht?

Antwort: Wir können Dir bei Problemen mit der Anmeldung Folgendes empfehlen: Bitte überprüfe, ob die E-Mail-Adresse, mit der Du Dich einloggen möchtest, dieselbe ist, die Du für die Registrierung verwendet hast. Sind beide identisch? Wenn Du Dir sicher bist, dass Deine E-Mail-Adresse korrekt ist, gehe bitte auf „Passwort vergessen“ und



erstelle ein neues Passwort. Wichtig hierbei ist, dass Dein Handy/Tablet mit dem WLAN verbunden ist. Falls das auch nicht funktionieren sollte, dann deinstalliere die App auf Deinem Gerät und lade sie neu herunter. Nach der Installation sollte der Login dann kein Problem mehr sein.

Frage 8

Guten Tag, gibt es grundsätzlich die Möglichkeit, Össur-Prothesenfüße Probe zu laufen? Interessant fand ich die Absatzhöhenverstellung des Proprio Foot® ...

Antwort: Vielen Dank für Deine Anfrage und Dein Interesse! Ja, grundsätzlich können die meisten unserer Prothesenfüße getestet werden, schließlich kauft man auch kein neues Auto ohne Probefahrt. Da alle Prothesentragenden individuelle Ansprüche an Freizeit, Beruf und Umgebung haben, gibt es auch nicht DEN BESTEN PROTHESENFUSS! Für eine prothesentragende Person, die relativ langsam geht und häufig „beinahe“ gestürzt ist, weil sie mit ihrer Fußspitze hängen geblieben ist, würde der Proprio Foot-Prothesenfuß (wissenschaftlich bewiesen) erheblich zur Sturzreduktion beitragen. Für eine superaktive Person mit Prothese wäre der Proprio Foot viel zu „lahm“, der Pro-Flex® Modular würde zu ihrem Profil besser passen. Nun zu Deiner Frage zum Proprio Foot mit seiner Möglichkeit der Absatzverstellung: Die Absatzhöhenverstellung ist keine Kosmetik. Sie hat orthopädietechnische Funktionen mit dem Ziel der Teilhabe am Leben. Ein unmittelbarer Behinderungsaus-

gleich setzt voraus, dass der:die Tragende einer Prothese durch das Tragen eines Prothesenfußes nicht diskriminiert wird und sein:ihr Schuhwerk möglichst flexibel und situationsabhängig einsetzen kann (barfuß, Wanderschuhe, Sicherheitsschuhe, Sommer-/Winterschuhe, Sandalen).

Bevor Du einen oder mehrere Prothesenfüße testen möchtest, mach Dir über folgende Fragen Gedanken:

- In welcher Gehgeschwindigkeit bewege ich mich?
- Welche Hobbys habe ich bzw. wie sieht meine Freizeitgestaltung aus?
- Trage ich Lasten (Wäschekorb, Pakete usw.)?
- Bin ich starken Stoßbelastungen ausgesetzt? (Treppen, Schrägen usw.)
- Trage ich Schuhe mit verschiedenen Absätzen (oder will ich das in Zukunft)?
- Gehe ich täglich Treppen/Schrägen?
- Gehe ich täglich im unebenen Gelände?
- Kommt es zu Wasserkontakt mit dem Prothesenfuß (Pfützen, Spielen mit Enkelkindern usw.)?

Ansprechpartner für die Testung ist Dein Sanitätshaus. Hier kannst Du die Testversorgung mit dem gewünschten Össur-Fuß bzw. den gewünschten Össur-Füßen anfragen. Gemeinsam könnt Ihr dann die Testung planen und durchführen. ••

Was können die Össur-Weggefährt:innen für Dich tun?

Die Össur-Weggefährt:innen bieten umfassende Unterstützung für Menschen wie Dich, die eine Amputation hinter sich haben oder mit einer angeborenen Fehlbildung (Dysmelie) leben. Sie stehen Dir auf verschiedene Weisen zur Seite:

28



Fotos: Össur Deutschland GmbH



Beratung durch Erfahrungsaustausch

Da die Össur-Weggefährt:innen selbst amputiert sind oder mit einer Dysmelie geboren wurden, können sie auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Diese Erfahrungen teilen sie gern mit Dir. Du profitierst von:

- einem Austausch auf Augenhöhe mit einer Person, die ähnliche Herausforderungen gemeistert hat,
- praktischen Tipps und wertvollen Einsichten aus der eigenen Erfahrung des:der Weggefährt:in,
- empathischem und vorurteilsfreiem Zuhören.

Emotionale Begleitung

Gerade in herausfordernden Zeiten sind die Weggefährt:innen eine wertvolle emotionale Stütze:

- sie kennen den emotionalen Prozess nach einer Amputation oder aufgrund einer angeborenen Fehlbildung,
- geben Ermutigung und zeigen neue Perspektiven auf,
- reduzieren Ängste und Unsicherheiten durch das Teilen eigener Erlebnisse.

Praktische Unterstützung im Alltag

Die Weggefährt:innen bieten außerdem praktische Unterstützung in vielen Bereichen:

- Wissen über den Ablauf der Prothesenversorgung
- Tipps zum alltäglichen Umgang mit der Prothese



29

Unabhängige sowie wegweisende Beratung

Für Menschen, denen eine Amputation bevorsteht oder die sich unsicher bezüglich einer Prothesenversorgung sind, können die Weggefährt:innen eine wertvolle Orientierung bieten. Sie können:

- Fragen zur Lebensqualität mit Prothese beantworten,
- Motivation und Zuversicht für die Zukunft fördern.

Unsere Össur-Weggefährt:innen sind ehrenamtlich tätig und haben eine besondere Ausbildung durchlaufen. Das kostenlose Angebot, mit den Weggefährt:innen in Kontakt zu treten, beruht auf dem Prinzip des Peer-Counselings. Peer-Counseling ist eine besondere Form der Unterstützung – von Betroffenen für Betroffene.

Lerne unsere Weggefährt:innen kennen! Wo?
Auf unserer Website:



go.ossur.com/weggefaharten_OFM03

Prothesen nach Maß

Revolution durch 3-D-Druck

Die Herstellung von Prothesen erlebt durch den Einsatz der 3-D-Drucktechnologie eine neue Ära. Diese innovative Methode bietet Prothesenherstellern neue Möglichkeiten, um Patienten:innen mit individuellen, funktionalen und dazu noch optisch ansprechenden Lösungen zu versorgen.

30

Perfekte Individualisierung

Dank 3-D-Druck lassen sich Prothesen exakt auf die individuellen anatomischen Gegebenheiten aller Patienten:innen anpassen. Durch präzise 3-D-Scans und CAD-Software können Prothesen entwickelt werden, die eine perfekte Passform und maximale Funktionalität gewährleisten. Komplexe Strukturen, die mit traditionellen Methoden schwer umsetzbar wären, können jetzt detailgetreu gefertigt werden.

Die Flexibilität des 3-D-Drucks erlaubt es ebenfalls, Designänderungen rasch umzusetzen und auf Feedback von Patienten:innen oder technologische Fortschritte einzugehen. Das wiederum führt zu kontinuierlichen Verbesserungen und noch präziseren Prothesen. >>



Fotos: RomboStudio / Marina 1408

31

Nachhaltige Materialien und innovative Designs

Durch den Einsatz nachhaltiger Kunststoffe und hochwertiger Metalle wie Edelstahl sowie Nylon-Polymeren wird nicht nur die Langlebigkeit der Prothesen gewährleistet, sondern auch ein angenehmes Tragegefühl sichergestellt. Nylon, ein künstlicher Werkstoff aus langen Molekülketten, zeichnet sich durch seine hohe Stärke, Elastizität und Widerstandsfähigkeit aus und findet vielseitige Anwendung, beispielsweise in Kleidung, Seilen oder Zahnrädern. Ergänzend tragen moderne und ästhetische Designs dazu bei, den Prothesen ein ansprechendes und zeitgemäßes Erscheinungsbild zu verleihen.

3-D-Druck bei Naked Prosthetics

Bei Össur kommt diese Technologie zum Beispiel bei den Naked-Prosthetics-Lösungen zum Einsatz. Hier wird 3-D-Druck genutzt, um einige der Prothesenpass-teile herzustellen. Mithilfe der Stereolithografie (SLA) werden hochpräzise Prototypen und Endprodukte hergestellt, die nicht nur die Greiffunktion nahezu vollständig wiederherstellen, sondern auch ästhetisch überzeugen.

Der SLA-3-D-Druck (Stereolithografie) zählt zu den populärsten Verfahren für den Kunstharz-3-D-Druck. Er begeistert durch seine Fähigkeit, äußerst präzise, isotrope und wasserfeste Produkte herzustellen. Mit SLA-3-D-Druckern lassen sich Objekte (oder eben Prothesen bzw. Prothesenbauteile) mit herausragenden Materialeigenschaften, einer besonders glatten Oberfläche und filigranen Details fertigen.

Zukunftsperspektiven

Die Weiterentwicklung von 3-D-Druckmaterialien und -verfahren eröffnet spannende Möglichkeiten. Durch den Fokus auf höhere Präzision, verbesserte Funktionalität und den Einsatz neuer Technologien wird die Prothetikbranche revolutioniert. Die Zukunft gehört maßgeschneiderten Lösungen, die Funktionalität, Komfort und Design perfekt vereinen. ••

Laufen im Wind e. V.

Die Initiative für Bewegung nach Amputation



34

Für viele Menschen mit einer Beinamputation ist der Wunsch, wieder laufen zu können, groß – einfach den Wind im Gesicht spüren und die Freiheit der Bewegung genießen. Die Initiative *Laufen im Wind e. V.* bietet genau das im Großraum Frankfurt am Main. Hier können Amputierte die Möglichkeit nutzen, das Laufen mit Sportprothesen oder Nordic Walking auszuprobieren und so wieder aktiv in den Sport einzusteigen.

Regelmäßige Laufevents

Im Rahmen der Initiative werden mehrmals jährlich Laufevents organisiert. Bei diesen Events können die zur Verfügung gestellten Sportprothesen ausprobiert oder an einer geführten Nordic-Walking-Einheit teilgenommen werden.

Ganzjähriges Training – ohne Anmeldung und für alle

Neben den Events bietet *Laufen im Wind e. V.* auch das ganze Jahr über Trainingsmöglichkeiten an. Jeden Mittwoch und nach Vereinbarung finden auf der Sportanlage Preungesheim in Frankfurt offene Trainingseinheiten statt. Egal, ob Du mit Deiner eigenen Sportprothese laufen möchtest oder am Nordic Walking

für Amputierte und deren Angehörigen teilnehmen willst – alle sind willkommen, auch ohne vorherige Anmeldung. Nordic-Walking-Stöcke werden vor Ort bereitgestellt.

Gemeinsam über Grenzen hinaus – Sport und Fortschritt im Fokus

Bei den Veranstaltungen und Trainings steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern das gemeinsame Ausprobieren der sportlichen Möglichkeiten. Unter der Anleitung zertifizierter Trainer:innen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und individuelle Barrieren überwinden. Die Freude über die eigenen Fortschritte und das Erreichen neuer Ziele macht das besondere Erlebnis aus.

Für wen ist die Initiative gedacht?

Du bist unter- oder Oberschenkelamputiert, beherrschst Deine Alltagsprothese und hast das Gefühl, da geht noch mehr? Wenn es Dein Ziel ist, mit einer Sportprothese zu laufen, dann bist Du bei *Laufen im Wind e. V.* genau richtig! Hier findest Du den Raum, Deine sportlichen Ambitionen zu verwirklichen und den nächsten Schritt in Richtung mehr Mobilität zu machen.

Fotos: Össur Deutschland GmbH



Nordic Walking als sanfter Einstieg

Für alle, die mehr Bewegung wollen, aber erst einmal mit der Alltagsprothese starten möchten, ist Nordic Walking die ideale Lösung. Die sportliche Aktivität in der Gruppe sorgt für Motivation, während Du in Deinem eigenen Tempo trainierst. Laufen im Wind – auch mit Stöcken möglich!

Mehr Infos?

Wenn Du neugierig geworden bist und mehr über die Initiative, die Events und die Trainingsangebote erfahren möchtest, besuche die Website www.laufen-im-wind.de oder folge dem Verein auf Instagram unter [@laufen_im_wind](https://www.instagram.com/laufen_im_wind).



Die Initiatorin

Tatjana Schock, geboren in Schleswig-Holstein und seit 1999 im Raum Frankfurt lebend, ist Mutter von drei Kindern. Nach einem Autounfall, der mit 46 Jahren zur Amputation ihres Beins führte, blieb sie ihrer sportlichen Leidenschaft treu. Mit einer Sportprothese von Össur läuft sie weiterhin, schwimmt, wandert und spielt Tennis. 2019 wurde sie zwischenzeitlich Mitglied des deutschen Para-Nationalkaders im Rudern und erwarb in weiterer Folge einen Trainerschein im Nordic Walking. Tatjana gründete den Verein Initiative Laufen im Wind, um Amputierten zu helfen, wieder Freude am Sport zu finden.

35

Komm vorbei und erlebe, wie es ist, wieder aktiv zu werden – bei „Laufen im Wind“! ••



Veranstaltungen bei Össur

Unser Anliegen ist es, Dich nicht nur bei Deinem selbstbestimmten Leben zu unterstützen, sondern auch eine enge Verbindung zu Deiner Prothese zu fördern. Der Austausch auf Augenhöhe liegt uns dabei besonders am Herzen. Deshalb bieten wir regelmäßig Veranstaltungen an, bei denen Du Deine Prothese besser kennenlernen und Dich mit anderen Prothesentragenden austauschen kannst. Zudem weisen wir gern auf externe Events hin, die Dir weitere Möglichkeiten für Begegnungen und Austausch bieten.

Trainings vor Ort

Ein sicherer Umgang mit Bein- oder Armprothese ist enorm wichtig für Deinen Alltag als Prothesenträger:in. Deshalb bieten wir regelmäßig vor Ort Gehschul-Trainings für Beinprothesentragende oder Trainings für Armprothesentragende an. Sie sollen Dir helfen, Vertrauen in Deine Prothese und deren Technik aufzubauen. In den Trainings kannst Du alle Möglichkeiten ausloten und Grenzen testen, denn es ist ein gutes Gefühl, zu wissen,

wie sich Deine Prothese in bestimmten Situationen und unter Belastung verhält. Das wird Dir weitere Sicherheit geben. Unsere Trainings finden unter fachlicher Leitung unserer Experten:innen statt. Weitere Infos und aktuelle Termine findest Du hier:



go.ossur.com/mit-Ossur-trainieren_OFM03

Online-Events für Armprothesentragende

Össur organisiert eine breite Palette von Web-Events, die in der Vergangenheit Angebote wie Fitness-, Koch- und Handwerkskurse umfassten. Diese Online-Veranstaltungen sind derzeit speziell auf Personen mit Armprothesen zugeschnitten. Du hast die Möglichkeit, bequem von Deinem Zuhause aus an unseren Events teilzunehmen, welche eine ausgezeichnete Chance bieten, neue Fähigkeiten (zum Beispiel verschiedene Griffe) im Umgang mit der Prothese zu erlernen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Unsere erfahrenen Dozierenden verstehen genau, welche Besonderheiten bei den Aktivitäten zu beachten sind und vor welchen Herausforderungen Prothesennutzende stehen. Wenn Du Interesse hast, an unseren Workshops teilzunehmen und dabei den Umgang mit Deiner Prothese weiter zu optimieren, dann zögere nicht und melde Dich an! Hier gelangst Du zu den Terminen:



www.ossur.com/de-de/professionals/veranstaltungen/anwendertraining-prothetik-obere-extremitaet

Weiterführende Angebote:

- **Skikurse:** Intensives Training zur Vertiefung der Fähigkeiten.
- **Family Days:** Saisonübergreifende Schneesporttage für selbstständige bzw. fortgeschrittene Skifahrende und ihre Familien.
- **Kids Camps:** Ergänzendes Training für junge Rennfahrende im Vereinstraining, mit Fokus auf Wettkampfvorbereitung.

Mit den Para-Schneesporttagen sowie den ergänzenden Angeboten möchte der Deutsche Behindertensportverband die Begeisterung für den Wintersport wecken und unvergessliche Erlebnisse für alle Leistungsniveaus bieten. Alle Termine findest Du unter:



parasport.de/termine

Deine Ansprechpartnerin ist Lina Neumair (Referentin Nachwuchsleistungssport):
E-Mail: neumair@dbb-npc.de / Tel.: +49 172 6220873

Entdecke den Wintersport für Dich!

Die Para-Schneesporttage ermöglichen Kindern und Jugendlichen mit körperlicher Behinderung, die Welt des Wintersports zu entdecken. Sie können Para-Ski alpin, Para-Snowboard und Para-Ski nordisch ausprobieren – unterstützt von eigens dafür angepasster Ausrüstung und erfahrenen Trainern:innen. Im Fokus stehen der Spaß am Sport, neue Erfahrungen und das Überwinden persönlicher Grenzen in einer entspannten Atmosphäre. Familien können gemeinsam Zeit im Schnee verbringen, wertvolle Tipps für zukünftige Urlaube erhalten und mitmachen.

Die Sportarten im Überblick:

- **Para-Ski alpin:** Grundlagen des alpinen Skifahrens mit sicherem Spaß auf den Pisten.
- **Para-Snowboard:** Erste Snowboarderfahrungen mit professioneller Anleitung.
- **Para-Ski nordisch:** Langlauf und Biathlon mit Lasergewehr auf gespurten Loipen.



Wie gehe ich mit einer Amputation bei Angehörigen um?



Reaktionen aus dem Umfeld

Gerade zu Beginn sind viele Menschen im Umfeld eines:iner Amputierten überfordert und verunsichert. Das kann sich durch Rückzug oder auch durch ein übersteigertes Engagement ausdrücken. Auch wenn die Reaktionen meistens nachvollziehbar sind, empfiehlt sich eines in jedem Fall: Kommunikation. Suche das Gespräch mit dem:der Betroffenen und lege dar, wie Du Dich fühlst. Frage nach, was sich der:die Amputierte für einen Umgang mit seiner:ihrer neuen Lebenssituation wünscht.

Gedankenaustausch

Angehörige von Amputierten müssen auch über eigene Gedanken und Sorgen sprechen dürfen. Denn Themen wie Schuld und Ängste sind häufige seelische Begleiter nach großen Veränderungen und sollten nicht unter den Teppich gekehrt werden. Es ist wichtig, zu wissen, dass niemand – ob direkt oder indirekt betroffen – den Prozess mit sich selbst ausmachen muss. Eine gute Möglichkeit sind Selbsthilfegruppen für Angehörige. Hier wissen alle Teilnehmenden aus eigener Erfahrung, wie es Dir geht. Du kannst Dir Rat holen oder einfach nur loswerden, was Dir auf dem Herzen liegt.



Alltagsbewältigung

In Extremsituationen nehmen sich Angehörige oft zurück und versuchen, den Alltag weiter zu regeln. Das kann manchmal notwendig sein, aber es ist wichtig, darauf zu achten, dass es auch Auszeiten gibt. Der Austausch mit anderen Angehörigen ist dabei ebenso empfehlenswert, wie eigene Bedürfnisse zu kommunizieren und auch Hilfe anzunehmen. Denn die Angehörigen sind nach der Amputation mit vielen Fragen konfrontiert: Wie wird sich der Alltag ändern? Wo müssen vielleicht Abstriche gemacht werden? Und was sind die nächsten Schritte?

Zusätzliche Aufgaben

Oftmals wollen Angehörige sich selbst einbringen und übernehmen Aufgaben, beispielsweise die Begleitung zu medizinischen Terminen, oder auch die Verantwortung, selbst im Internet nach dem richtigen Reha-Programm oder neuen Vorbildern zu suchen. Das ist wichtig – auch für das eigene Gefühl der Selbstwirksamkeit –, dennoch darf man sich selbst dabei nicht vergessen. Da kann es manchmal sogar ratsam sein, sich therapeutische Hilfe zu suchen, um mit der zusätzlichen Belastung umzugehen.

Externe Unterstützung

Zudem gibt es dutzende Beratungsstellen: So organisieren sich Selbsthilfegruppen und Vereine wie der BMAB (Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e. V.) oder die Amputierten-Initiative e. V., um genau in diesen schwierigen Situationen eine Unterstützung zu sein. Weitere wichtige Anlaufstellen für Angehörige können auch Reha-Teams der Betroffenen oder der Sozialdienst sein.

Berufliche Zukunft

Und bei beruflichen Fragen, die häufig bei der Zukunftsplanung anstehen, können unter anderem die Deutsche Rentenversicherung, das Berufsförderungswerk oder die Agentur für Arbeit zur Seite stehen. Je nachdem, ob der Amputation ein Arbeitsunfall vorausgegangen ist, kommt auch die BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) als Informationsquelle zum Tragen. ••

Eine Amputation und deren Konsequenzen betreffen in erster Linie den:die Amputierte:n selbst, doch natürlich schaut das engere soziale Umfeld, also zum Beispiel Freunde:innen und Familie, dabei nicht unbeteiligt zu. Im Gegenteil: Eine Amputation ist für alle eine große Veränderung, und auch die Auswirkungen müssen auf unterschiedliche Art und Weise von allen mitgetragen werden.





Island

unsere Heimat

Die Landschaft der feurigen Insel am Polarkreis ist so ungezähmt und ihre Geysire so beeindruckend, dass man das Gefühl hat, dem Ursprung der Erde sehr nahe zu sein. Die Ursprünge von Össur sind tief in Island verwurzelt, und bis heute beeinflusst unsere Heimat unsere Philosophie maßgeblich.

Spätestens bei der Fußball-WM 2018 wurde offensichtlich, dass Island von außergewöhnlichen Menschen bewohnt wird. Diese sind genauso faszinierend wie ihr Land, über das es viele spannende Fakten zu entdecken gibt.

Der Lopapeysa wärmt und schützt ein Leben lang
Wasserabweisend, atmungsaktiv, schweißabsorbierend, robust, langlebig, wärmend ... es gibt wohl kaum ein nachhaltigeres Kleidungsstück als den Islandpulli. Gegen die raue Natur schützen sich die Isländer:innen nicht mit Hightechfunktionskleidung, sondern mit den besten Rohstoffen, die die Natur zu bieten hat. Und wo es mehr Schafe als Menschen gibt, liegt es nahe, auf die vielseitigen Eigenschaften der Schafswolle zu setzen. Auf die

besonderen Qualitäten von gestrickter Kleidung verlassen sich die Isländer:innen schon seit Jahrhunderten, sodass der Lopapeysa mit seinen klassischen Mustern heute zu den Wahrzeichen des Landes zählt.

Die weltweit größte Vulkaninsel

Unsere Heimat ist die größte Vulkaninsel der Erde. Mit über 130 Feuerbergen, von denen 25 bis 30 noch aktiv sind, zählt sie auch heute zu den weltweit vulkanisch aktivsten Gebieten. Deshalb wächst Island auch jedes Jahr um ein paar Zentimeter.

Geysir – von Island in die Welt

Das Wort *Geysir* bedeutet übersetzt *herausstoßen* oder *herausspritzen* und wird heutzutage als Oberbegriff für alle heißen Fontänen genutzt. Namensgeber war der bekannte „Große Geysir“ im Geothermalgebiet Haukadalur, nach dem alle anderen Geysire weltweit benannt wurden. Gleich nebenan befindet sich die aktivste und spektakulärste Fontäne. Der „Strokkur“ bietet wahre Explosionsgarantie: Er sprudelt und blubbert verlässlich im Minutentakt und sorgt mit kochend heißen Wassersäulen für ein unvergessliches Spektakel.



Von Wasser verstehen wir was

Und wo wir schon bei Wasser sind: Es sprudelt nicht nur aus unzähligen Wasserfällen, Thermalquellen und Geysiren, sondern Island ist auch komplett von Wasser umgeben. Das Schmelzwasser des Langjökull-Gletschers soll sogar das weltweit reinste Wasser sein. Es ist so klar, dass man beim Tauchen im Þingvallavatn-See 100 Meter weit gucken kann. Und natürlich wird der Wasserreichtum für die nachhaltige Energiegewinnung genutzt. Kein Wunder also, dass wir uns mit robusten und maschinenwaschbaren Materialien auskennen und alles andere als wasserscheu sind.

Ein Erdbeben kommt selten allein

Island wird immer wieder von Erdbeben und Vulkanausbrüchen erschüttert. Am 29. Mai 2024 kam es in der Nähe von Grindavík auf der Reykjanes-Halbinsel zu einem erneuten Vulkanausbruch. Es war bereits der fünfte Ausbruch in dieser Region seit Dezember 2023. Diese Eruption führte zur Räumung der berühmten Blauen Lagune und betraf hauptsächlich die Umgebung von Grindavík. Insgesamt mussten etwa 700 Menschen, darunter Touristen:innen und einige Bewohner:innen, die nach vorherigen Ausbrüchen zurückgekehrt waren, evakuiert werden. Die meisten der rund 4000 Einwohner:innen von Grindavík hatten die Stadt bereits Monate zuvor verlassen und waren nur vorübergehend zurückgekehrt. Solch eine Serie zahlreicher kurz aufeinanderfolgender Erschütterungen im Inneren unseres Planeten nennt man Erdbeben-schwarm. Diese können auch Vorboten von Vulkanausbrüchen wie in Island sein. ••

Fotos: Yves Alarie + Marc Szeglat/unsplash.com



Vorschau

Die 4. Ausgabe des Össur Family Magazins wird im Herbst 2025 erscheinen.

Du kannst Dich auf folgende Themen freuen:

Warum ist ein gut sitzender Liner so wichtig?

Er ist das Bindeglied zwischen Körper und Prothese. Alles über Material, Liner-Arten und Funktion.

Sommer, Sonne, Schweiß

Als Prothesenträger:in gut durch den Sommer – unsere Tipps für mehr Haftung.

Schmerzen nach der Amputation

Ursache, Auswirkung und Therapie

Islands Kampf gegen die Erderwärmung

Supersauger holen das CO₂ aus der Atmosphäre.



NEUES BEI ÖSSUR

Unser Engagement für die Ukraine

Wir haben im Jahr 2024 erneut auf Össur-Weihnachtsgeschenke verzichtet und stattdessen die Berliner Hilfsorganisation Life Bridge Ukraine mit einer Spende unterstützt. Die Initiative von Dr. Janine von Wolfersdorff fokussiert sich auf den Aufbau eines Prothesenzentrums in Kiew und die Ausbildung ukrainischer Fachkräfte, unterstützt von Partnern wie dem Bundeswehrkrankenhaus Berlin und dem Berliner Senat. Neben Spenden engagieren wir uns ebenfalls mit der Schulung ukrainischer Fachkräfte in moderner Orthopädietechnik und spendeten Prothesenteile im Wert von 20 000 Euro. Dank einer Förderung des isländischen Außenministeriums über den SDG-Partnerschaftsfonds in Höhe von 200 000 Euro können wir die klinische Ausbildung vor Ort ausbauen, um die Lebensqualität von Soldaten:innen und Zivilpersonen mit Amputationen nachhaltig zu verbessern. Unsere Spende an Life Bridge Ukraine zeigt, dass gezielte Hilfe nicht nur akute Bedürfnisse deckt, sondern auch Hoffnung und Perspektiven für die Zukunft schafft. Indem wir unser Fachwissen teilen und Ressourcen zur Verfügung stellen, tragen wir dazu bei, die medizinische Versorgung in der Ukraine langfristig zu verbessern.

Fotos: Össur Deutschland GmbH

Laufen im Wind e.V. – gemeinsam aktiv werden!

Für Menschen mit Beinamputation,
die Bewegung neu erleben möchten

Du hast den Wunsch, wieder die Freiheit des Laufens zu spüren? Laufen im Wind e.V. bietet Dir die Möglichkeit, mit Sportprothesen oder Nordic Walking Deinen Weg zurück in die Bewegung zu finden. Ob Anfänger:in oder erfahrene:r Sportler:in – wir sind für Dich da.

Offene Trainingseinheiten

Jeden Mittwoch in Frankfurt – komm einfach vorbei!
Ganz ohne Anmeldung.

Laufevents und Nordic Walking

Nutze unsere regelmäßigen Events zum Testen und Austauschen.

Trainieren ohne Druck

Erlebe in der Gruppe, was alles möglich ist.
Dein Fortschritt steht im Mittelpunkt.

Für alle, die neugierig auf mehr Mobilität sind

Ob Du mit einer Alltagsprothese starten oder direkt eine Sportprothese ausprobieren möchtest – bei uns ist jeder Schritt willkommen! Mit Anleitung von zertifizierten Trainern:innen und der Motivation der Gruppe erlebst Du das Laufen neu. ••



Laufen in Deinem Tempo und auf Deine Weise!

Mehr Informationen unter www.laufen-im-wind.de
oder folge uns auf Instagram [@laufen_im_wind](https://www.instagram.com/laufen_im_wind)



Foto: Laufen im Wind e.V.



**Eine Behinderung zu haben, macht Dich nicht zu einer "inspirierenden Persönlichkeit".
Harte Arbeit, Ausdauer und Entschlossenheit jedoch schon.**

#LifeWithoutLimitations

Abassia Rahmani

Sprinterin. Schweizer Blade Runner.
Sportmanagement-Studentin.
Paralympionikin.



Foto: Össur Deutschland GmbH



WWW.OSSUR.COM