

Meine Erfahrung mit dem FES-Bewegungstrainer RT300-S

Lonnie Christian

Grad der Verletzung: T3

ASIA: C

Grund: Gerinnsel im Rückenmark

Alter bei Beginn: 37

Er dachte er hätte einen Herzinfarkt am Heiligen Abend. Der sportliche Telefontechniker, Ehemann und Vater von zwei Kindern und begeisterter Bogenschütze, Lonnie Christian begab sich sofort ins Krankenhaus. Und obwohl die Ärzte im Virginia Hospital von Loudoun City einen Herzinfarkt ausschließen konnten, waren sie sich sonst nicht so sicher. Der 37-jährige Mann kam in die Notaufnahme, verlor aber schnell an Gefühl und Motorik in seinen Füßen, seinen Beinen, seiner Taille und, letztendlich, seiner Brust.

Lonnie wurde ins George Washington University Hospital in Washington, D.C. gebracht – berühmt für die Behandlung von Präsident Ronald Reagan nach seiner Schussverletzung. Dort zeigte ein MRT ein Blutgerinnsel, das auf Lonnie's Rückenmark drückte und die Lähmung verursachte. Den Weihnachtstag verbrachte er im OP, während die Ärzte für mehrere Stunden daran arbeiteten, das 10 cm große Blutgerinnsel in seiner Wirbelsäule zu erreichen und zu entfernen.

Die Ärzte teilten seiner Frau Robin mit, dass er ohne diese Operation eine Überlebenschance von 50% hätte.

Lonnie verließ das Krankenhaus als Paraplegiker, von der Brust abwärts nicht mehr fähig sich zu bewegen.

Aufenthalte in zwei verschiedenen Reha-Einrichtungen brachten die selbe Prognose:

Es gab nichts mehr, was man noch hätte tun können. Obwohl er seine Arme bewegen konnte, „war ich nicht fähig Gegenstände zur Seite zu heben oder hoch über mich,“ erinnert er sich. „Zusätzlich hatte ich eine miserable Rumpfstabilität. Ich musste meinen Bogen verkaufen.“

Drei Jahre später entschied Lonnie jedoch, dass es Zeit war mehr zu tun. Er begann im Internet nachzuforschen. „Dann sah ich Dr. John McDonald auf NBC über die funktionelle Elektrostimulation sprechen, die er gerade entwickelte und ich nahm Kontakt zu ihm auf. Ich ging nach Baltimore ins Kennedy Krieger Institute, eine von einer Handvoll Plätzen im Land, die diese Therapie anbieten.“

Bald schaffte er sich ein RT300-S von Restorative Therapies an. Mit intensiver körperlicher Rehabilitation – zwei Tage die Woche im Kennedy Krieger Institute und einen Tag in der Woche mit dem RT300-S zu Hause – sank die Anzahl der Spastiken in seinen Muskeln. Nach zwei Jahren mit diesem Training genießt er einen besseren Muskeltonus. Er fühlt sich mental verjüngt seit er diese Workouts durchführt. „Und ich habe gesehen wie die Bewegung in meinen rechten Fuß zurückkehrt. Ich kann ihn ein bisschen bewegen, mit dem großen Zeh wackeln, meinen Fuß rauf und runter bewegen, nach innen und nach außen. Letzten Monat habe ich es sogar geschafft meinen linken Zeh ein wenig zu bewegen.“

Sein Krankengymnast bemerkt bereits bessere Muskelstränge in seinen Oberschenkelmuskeln und Hüftbeugern. Und sein Urologe ist überrascht, dass Lonnie trotz fünfmaligem Katheterwechsel pro Tag höchstens eine Harnwegsinfektion pro Jahr hat.

“Ich bin abhängig vom RT300-S als ein wichtiger Bestandteil meiner Trainingsroutine. Es verhindert, dass ich alle drei Tage nach Baltimore fahren muss und ich mag es, dass ich meinen Rollstuhl einfach an den Bewegungstrainer heranfahren kann – kein Transfer. Und das RT300-S ist so kompakt, es braucht nicht viel Platz in meinem Wohnzimmer und hat Räder falls es bewegt werden muss. Bisher habe ich es noch nicht mit auf Reisen genommen, habe aber vor dies zu tun.”

Lonnie schätzt es ebenfalls sehr, dass das RT300-S seine Trainingsergebnisse automatisch elektronisch zu Restorative Therapies übermittelt, wo ein Patientenservice seine Ergebnisse beobachtet und ihm Feedback gibt. “Es macht mich verantwortlicher!” gibt er zu. “Wenn ich aus meiner Therapieroutine gerate, kann ich sofort den Unterschied merken. Ich habe sofort mehr Spastiken in meinen Muskeln.” Zusammen mit seinem Arzt hat sein Training angepasst.

Aber der größte Nutzen ist, dass der Sportler seine Funktionalität in den Armen wieder erlangt hat. Nach sechs oder acht Monaten am FES Stimulator hatte er sogar wieder genug Rumpfstabilität um einen Bogen zu halten.

Also, ja, er jagt wieder. Er fischt in der Chesapeake Bay, und er will den Appalachian Trail überwinden. Er und Robin haben gerade ihren 23. Hochzeitstag gefeiert. Seine Tochter hat ein Stipendium für Krankenschwestern bekommen. Er ist damit beschäftigt Pfadfinder Aktivitäten und Baseball Spiele mit seinem Sohn zu besuchen.

Aber Lonnie's Geschichte endet hier noch nicht. Mit seiner neuerlangten Stärke und Funktionalität hat Lonnie begonnen ein neues Ziel anzupeilen:

Wettkampf Bogenschießen. Im März 2007 belegte Lonnie den ersten Platz bei den 38th Annual U.S. Indoor Archery Championship Eastern Regional Division – AR2 Open. Einen Monat später setzte er den neuen Nationalen Rekord bei den 35th Annual Wheelchair Games von 20 auf 25 mph Windböen. Im Mai nahm er am Georgia Cup teil – einem Event für Nicht-Behinderte. Er nahm an den Endeavor Games in Oklahoma teil im Juni, mit über 350 behinderten Sportlern aus 29 Staaten und 3 Ländern, die gegen das US Para Olympic Bogenschützen Team und die Nationalmannschaft antreten. Und sein unvergesslicher Sommer wird im Juli mit der Teilnahme an den Mid-Atlantic Championships gipfeln.

“Mein Ziel ist es 2008 Mitglied des US Para Olympic Teams zu sein. Keiner hat das zuvor in dieser kurzen Zeit geschafft. „Ich versuche das zu schaffen,“ lächelt Lonnie.

Im Juni 2007 begann er mit Ruth Rowe zu trainieren, eine international anerkannte amerikanische Olympionikin die Nationale – und Weltrekorde gesetzt hat im Bogenschießen und die sportlich an der Spitze war in den 1970ern und 1980ern, bevor sie 2003 in Rente ging. “Aber ich hoffe, dass ich bei den Para Olympics eines Tages disqualifiziert werde, weil ich laufen kann!”

“FES Training ist an vielen Stellen wie das Bogenschießen. Um besser zu werden muss man geduldig sein und nicht Ergebnisse über Nacht erwarten. Du musst dich konsequent an deine Workouts halten. Mein Ziel ist es, laufen zu können, aber bis dahin ist mein Ziel erstmal der 10er Ring bei 90m, 70m, 50m und 30m und die Fortsetzung meines FES Trainings um in Form zu bleiben.”

“Ich bin glücklich, dass Gott mir eine zweite Chance im Leben gegeben hat,“ fasst Lonnie zusammen.

Klar, dass er die nicht verschwenden wird.