

# Die Valenser Rolle



Die Valenser Rolle, angeregt und entwickelt von Cilly Valär, Kinästhetiktrainerin III Rehabilitations-Zentrum Valens. Eine interessante Ergänzung zum bewährten Kissenset - lang, dünn, mobil.

Auf der Suche nach einem maximal beweglichen und anpassungsfähigen Hilfsmittel zur Positionsunterstützung schlug Cilly Valär vor, eine im Vergleich zu den Standardrollen wesentlich dünnere, längere und damit auch beweglichere Rolle herzustellen.

Hier ist beweglich in mehrfacher Hinsicht gemeint:

- ein maximal anpassungsfähiges Hilfsmittel
- einsetzbar bei unterschiedlichsten Bedürfnissen
- in der einzelnen Anwendung sehr flexibel
- anregend zum autonomen Experimentieren
- handlich genug zum Mitnehmen auf Reisen

Herausgekommen ist die Valenser Rolle von 2.60 Meter Länge und 11 cm Durchmesser (früher 2.50 Meter Länge), wobei Material und die Machart identisch mit den bisherigen Rollen ist.

## Anwendungsbeispiele

### Positionsunterstützung mit der Valenser Rolle

Zur Illustration der besonderen Einsatzmöglichkeiten der Valenser Rolle möchten wir hier Anwendungen vor allem im Sitzen zeigen, in Situationen, wo beispielsweise die Standard-2.2-Meter-Rolle mit 20 cm Durchmesser oft eher zu voluminös ist.

**Grundsatz bleibt bei allen Varianten des Sitzens:** das Gewicht wird über die Knochen an die Sitzfläche und an die Fusssohlen abgegeben, damit die Muskulatur möglichst frei für Aktivität wird (vgl. Bild links Paschasitz).

Paschasitz und Streckspastik: Menschen mit einer (Streck-) Spastik, hilft diese Position, das spastische Muster zu überwinden und sich voll auf eine autonome Tätigkeit zu konzentrieren; hier auf die Körperpflege. Die Valenser Rolle, in der dargestellten Art als Sitz angewendet, gibt rundum Stabilität, fördert die Flexion in Hüfte und Knie und ermöglicht der Betroffenen, eine Übersicht über ihren Körper zu haben und sich somit zB bis hinunter zu den Füßen zu waschen. Eine leichte Gewichtsverlagerung zur Seite hilft ihr auch, an ihre Rückseiten heranzukommen.



**Bauchlage bei Beugespastik oder Stress:** Menschen, die eine Neigung zum Beugespastikus haben, genießen die Bauchlage. Das sensible Vorne wird seitlich von Thorax und Bauch mit der Valenser-Rolle gehalten - im gezeigten Beispiel durch X-förmiges An- und Unterlegen. Die Beine kommen so auf ihre „Rückseiten“ (im Sinne der Kinaesthetics) zu liegen, sodass dem spastischen Muster entgegengewirkt wird. Mit wenig Anstrengung kann sich die betroffene Person nach beiden Seiten stufenweise abrollen und kommt so leicht in eine neue Position. Die Bauchlage ist für viele Menschen ungewohnt, wäre aber generell geeignet, in stressigen Lebenslagen körperliche Entspannung zu fördern.



# Die Valenser Rolle

**Anpassung an die Umgebung** ist angesagt, wenn die Unterstützungsfläche nicht den Körpermassen der Betroffenen entspricht: vorallem Höhe von Sitz und Füßen, sowie seitliche Ausdehnung der Sitzfläche.

Insbesondere kleine und zierliche Personen erreichen beim Sitzen mit ihren Füßen oft den Boden nicht und kommen dadurch im ganzen Körper in Spannung: sie müssen ja den Teil des Gewichtes, welchen man auf die Füße abgeben könnte, weiter oben halten.

Die Frau auf den Bildern hat in vielen konkreten Situationen Probleme, im Sitzen eine spannungsfreie Stellung zu finden, welche ihr erlauben würde, sich auf die jeweilige Tätigkeit voll zu konzentrieren: die Weite der Unterlage zB im Bett oder im Standard-Rollstuhl, oder deren Höhe sind die häufigsten Elemente, welche zur Unsicherheit und zu unnötiger Spannung führen. Mit Hilfe der Valenser Rolle lässt sich die Sitzumgebung in vielen Variationen anpassen: die Bilder zeigen in vier typischen Alltagssituationen Ideen zur Anwendung.

Die Valenser Rolle eignet sich auch, um mitgenommen zu werden, wohin immer das wünschbar erscheint, da sie sehr flexibel ist und ein geringes Gewicht hat. Die Rolle kann den Betroffenen helfen, sich nicht unnötig einschränken zu müssen, ihre Umgebung überall mit wenig Aufwand einzurichten und sich damit autonom zu erleben.

