

## „Rollimoden“

### Bekleidungstips für Rollstuhlfahrer

- Es gibt kein schlechtes Wetter - nur schlechte Kleidung -

Eine Zusammenfassung einer Diskussion aus dem Forum Sleddicap.com  
Alle Urheber-und Leistungsschutzrechte sind vorbehalten.



[www.sleddicap.com](http://www.sleddicap.com)

Kontakt:

[webmaster@sleddicap.com](mailto:webmaster@sleddicap.com)

## Der Rollstuhlfahrer bei kühlen Temperaturen

Bei Bewegungen zirkuliert der Kreislauf und hält den Menschen warm. Bei der Rollstuhlfahrenden Variante ist der Kreislauf durch die mangelnde Ganzkörperbewegung etwas angeschlagen und wenn es dann noch ein „Hundswetter“ draussen ist, mag doch so mancher eher lieber zu Hause bleiben.

Doch auch Hund will Gassigehen und wir richten uns nach dem Motto:

„es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung!“

Der Rollstuhlfahrer bevorzugt das „Zwiebelsystem“. Das sind viele Schichten warmer Kleidung übereinander.

Doch halt! Auch hier ist Funktionalität gefragt, denn die Zeit spielt beim An- und Auskleiden eine grosse Rolle, denn Rollstuhlfahrer brauchen länger!

Beginnen wir von „unten“ nach „draussen“

Einhellige Meinung für das „drunter“:

Die Thermounterwäsche hat sich bewert!

In der kalten Jahreszeit sind Knieschützer aus dem Motorradsport bewährt, wobei Sie auch die wärmenden Knieschützer aus der Orthopädie nutzen können. Diesen Tip können Sie auch für Ihre Ellenbogen verwenden

## Füsse

Es gibt Schuhe, die auf Minusgrade geratet sind. Dazu ein paar dünne Socken und darüber ein paar gute Wintersocken können Abhilfe bei kalten Füßen schaffen. Zusätzliche Schuheinlagen haben sich auch für warme Füße bewährt. Es gibt Wärmepads, die Sie in die Schuhe einlegen können, diese kühlen aber doch sehr schnell ab.

Regenkleidung sollte dicht sein!

Versuchen Sie doch Ihr Glück einmal im Bereich des Angelsports oder des Segelsports. Dort finden Sie geeignete Bekleidung, die Wasserdicht und Atmungsaktiv ist. Geeignete Schlupfsäcke finden Sie bei Anbietern aus der Rollimodenbranche.

Mütze, Schal und Handschuhe sind eine Selbstver-

ständigkeit. Es gibt Schals, die aus einem Stück gefertigt sind und somit durch die Armbewegungen nicht mehr aus der Jacke entschlüpfen können. Sie verbleiben durch ihre Schlauchsystem am Hals liegen. Auch aus dem Motorsportbereich: sogenannte Gesichtsmasken sind eine gute Abhilfe gegen die Kälte.

Die Handschuhe sind ein ewiges Thema. Wie sicher fassend kann ich rollern, wenn ich keinen Gripp an den Händen habe?

Rollstuhlhandschuhe und darüber feste Winterhandschuhe haben sich bewährt. Sollte es draussen „dicke“ kommen, versuchen Sie es einmal mit Overmittens aus dem Schlittenhundesportbereich. Meist sind Lederhandschuhe recht rutschig: Tip: kleben Sie aus dem Pharmaciebereich Leukoplast rund um den Handschuh. Sieht zwar nicht gerade „hübsch“ aus, aber es erfüllt seinen Zweck. Sie rutschen beim Nachfassen nicht so ab und können sich sicherer fortbewegen.

## Der Rücken

Zweigeteilte Kleidung hat unter Umständen ein kleines kühles Loch - und das meist am Rücken! Über die Thermounterwäsche einen Nierengurt aus dem

Sportbereich oder aus dem Orthopäthiebereich wirkt manchesmal kleine Wunder.

In der Rubrik „Links“

Thema: „Wir gemeinsam“ finden Sie Adressen von Rollimodenherstellern

Direktlink:

<http://62412.rapidforum.com/topic=102478815458>