

Neue Perspektiven für Radlerbeine

Ich heisse Daniel Siegenthaler und bin 36 jähig. Seit 3 Jahren ist Radfahren ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben. Im Winter trainiere ich dreimal pro Woche in einem Medizinischen Trainingszentrum. Sobald es draussen wärmer wird, fahre ich täglich mit meinem Rennrad. Pro Jahr lege ich ca. 4'000-5'000 km zurück.



Auch in meinen Ferien darf das Radfahren nicht fehlen. Im Sommer 2007 verbrachte ich eine Rad-sportferien in Sardinien und dort passierte etwas, das mein Leben verändern sollte: Ich war mit einer fünfköpfigen Gruppe unterwegs und es ging bereits dem Ende der Tagesetappe entgegen. Auf einer rasanten Abfahrt mit Rückenwind, ich fuhr ca. 45km/h passierte es dann. Ich erinnere mich noch an eine Kurve, die Leitplanke und meine harte Landung in einem Dornenbusch. Im ersten Moment hatte ich kaum Schmerzen. Erst im Spital spürte ich dann, dass mit meinem Arm und dem rechten Bein etwas nicht stimmte. Am Arm hatte ich eine Fleischwunde, die genäht werden musste und mein rechter Oberschenkel war gebrochen. Da es sich um einen offenen Bruch handelte, musste rasch operiert werden. Ich war schon etwas skeptisch, da ich mich

weder mit den Ärzten noch mit dem Pflegepersonal verständigen konnte. Aber ich hatte keine Wahl. Alles verlief gut und trotzdem war ich froh, als ich nach ca. 10 Tagen wieder in die Schweiz zurückfliegen konnte.

Dort fing die Rehabilitation richtig an. Zu Beginn ging ich drei- oder sogar viermal pro Woche in die Physiotherapie. Dadurch, dass auch der Muskel verletzt worden war, konnte ich mein Knie kaum biegen. Mein Ziel war es, das Knie möglichst rasch wieder so weit biegen zu können, damit ich wieder Velo fahren konnte. Täglich übte ich mit grosser Disziplin. Mir war bewusst, dass dreimal eine halbe Stunde Physiotherapie wertvoll ist, aber dass ich in der restlichen Zeit des Tages selber viel dazu beitragen konnte, damit es mir rasch wieder besser ging. Mit jedem Grad mehr Beweglichkeit kam ich meinem Ziel etwas näher.

Als ich dann nach etwa einem Monat endlich auf dem Fahrrad in der Physiotherapie sass, eröffneten sich mir neue Perspektiven. Meine Ängste, dass ich nie wieder Sport machen könnte und dass ich mein Bein nie mehr normal bewegen könnte, waren wie weggeblasen. Von diesem Zeitpunkt an war ich noch motivierter. Die Physiotherapeuten arbeiteten weiter an der Beweglichkeit und zeigten mir laufend neue Übungen, die ich zu Hause machen konnte. Später begann ich mit dem Krafttraining und sah immer mehr Fortschritte. Heute, etwas ein halbes Jahr nach meinem Unfall, bin ich fast noch fitter als vorher. Letzte Woche bin ich zum ersten Mal wieder Ski gefahren. Ich hatte keine Schmerzen und konnte problemlos die Piste runterflitzen. Ich bin glücklich darüber, dass ich alle meine Hobbies wieder machen kann und freue mich bereits darauf, dass es wärmer wird und ich draussen wieder durch die Landschaft radeln kann.