

# dörssi RAMP



1



2



3



4



5



6



Black Robin Designs

 **sameda**<sup>®</sup>  
ORTHOPÄDISCHE PRODUKTE  
... Schritt für Schritt voran



## DE Gebrauchsanleitung für die Dorsi Ramp

### Bestimmungszweck

Die Dorsi Ramp ist ein physiotherapeutisches Hilfsmittel zur Unterstützung der Streckung der Achillessehne und Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius und M. soleus) bei Kindern. Bei Benutzung der Dorsi Ramp wird eine passiv belastete Streckung der Achillessehnen und Wadenmuskeln erreicht. Diese Art der Streckung wird oft Kindern empfohlen, die an einer Reihe von Beschwerden leiden, bei denen Sehnenverkürzung und Muskelkontraktur die Fähigkeit zur Dorsalflexion der Füße verhindern und u.U. zu einer Fehlhaltung führen können. Zustände, bei denen die Benutzung der Dorsi Ramp angezeigt sein kann, sind z.B.:

- neurologische Erkrankungen wie Zerebralparese
- angeborene Zustände wie angeborener Spitz-Klump-Fuß (talipes equinovarus)
- idiopathische Zustände, vor allem idiopathischer Zehengang
- Rehabilitation nach Verletzung oder Tendopathie
- verschiedene Neuropathien und Myopathien

Die Dorsi Ramp kann von Kindern im Alter von 18 Monaten bis 10 Jahren, die aufrecht und plantigrad (d.h. mit den Füßen flach auf dem Boden) stehen können und die nicht mehr als 63.5 kg wiegen, benutzt werden.

### Richtige Benutzung

Um eine passiv belastete Streckung der Achillessehne und der Wadenmuskulatur zu erzielen, stellen Sie die Dorsi Ramp auf eine solide, ebene Fläche, wählen Sie den korrekten Steigungswinkel und lassen Sie das Kind aufrecht, wie beschrieben (1 bis 6), auf der Rampe stehen.

### Änderung des Steigungswinkels

Wählen Sie die Steigung, die dem Zweck am besten entspricht – d.h. 10, 15 oder 20 Grad. Um den Steigungswinkel von 10 Grad auf 20 Grad umzustellen, heben Sie die Dorsi Ramp einfach vom Boden auf und drehen sie diese so, dass sie auf dem Kopf steht. Fassen Sie die Dorsi Ramp beim Hochheben an beiden Enden an, damit Sie sich dabei nicht die Finger einklemmen. Der Steigungswinkel ist klar lesbar angegeben. Wenn Sie eine Steigung von 15 Grad einstellen wollen, stellen Sie die Dorsi Ramp mit der Steigung von 20 Grad nach oben gerichtet auf und setzen dann den orangefarbenen Einsatz darauf (1).

### Wählen Sie den richtigen Steigungswinkel

Beobachten Sie das Kind sorgfältig, um den am besten geeigneten Winkel zu bestimmen. Stellen Sie keine Steigungswinkel ein, bei denen das Kind Unbehagen zeigt. Übermäßige Streckung kann zu Zerrungen oder Rissen in der Wadenmuskeln und Sehnen führen. Ein Kind kommt mit einem Steigungswinkel gut zurecht, wenn es in normal aussehender gerader und aufrechter Körperhaltung 2 Minuten lang ohne Anzeichen von Unbehagen auf der Dorsi Ramp stehen kann. Wenn das Kind dabei sein Gesäß herausstrecken, die Fersen anhebt oder Unbehagen zeigt, dann ist die Steigung zu steil und der Winkel muss verringert werden. Falls das Kind eine Steigung selbst von 10 Grad nicht verträgt, sollten Sie die Dorsi Ramp nicht benutzen.

Beginnen Sie mit dem geringsten Steigungswinkel und arbeiten Sie im Laufe einiger Wochen, Monate oder sogar Jahre, je nach Zustand des Kindes, auf größere Steigungswinkel hin. Wenn Sie den Steigungswinkel vergrößert haben, müssen Sie das Kind wieder sorgfältig auf Anzeichen von Unbehagen beobachten. Beginnen Sie mit kurzen Streckungszeiten, die sie dann langsam verlängern. An manchen Tagen oder während längerer Zeitspannen kann die Dorsalflexionsfähigkeit eines Kindes abnehmen. Bei Kindern, die schnell wachsen, ist das normal. Wenn das Kind mit dem Steigungswinkel nicht zurecht kommt, muss dieser reduziert werden.

### Häufigkeit und Dauer der Dehnübungen

Die Dorsi Ramp sollte möglichst täglich benutzt werden. Im Idealfall sollten die Dehnübungen mindestens zwei (2) Minuten dauern, aber nicht länger als 30 Minuten. Selbst Dehnübungen von nur 30 Sekunden können förderlich sein. Ermutigen Sie das Kind möglichst mehrmals täglich zur Benutzung der Rampe.

### Die richtige Fußstellung und Körperhaltung

Das Kind sollte auf der Rampe mit den Fersen so nahe wie möglich

am unteren Ende der Schräge stehen. Die Füße können entweder direkt nach vorn weisen oder nach außen abgewinkelt werden. Der Steigungswinkel bleibt bei allen Fußstellungen konstant (2).

### Sollten bei der Benutzung der Dorsi Ramp Schuhe getragen werden?

Kinder, die überpronieren oder Plattfüße haben, sollten bei Benutzung der Dorsi Ramp Schuhe tragen, die das Längsgewölbe des Fußes stützen. Im Idealfall sollten dies Schuhe mit orthopädischen Maßeinlagen sein. Kinder, die nicht überpronieren oder die eine Tendenz zum Unterpronieren zeigen (wie z.B. Kinder mit Spitz-Klump-Fuß), können die Dorsi Ramp in Socken oder einfach barfuß benutzen. Schuhe, Hausschuhe oder Sandalen können natürlich auch getragen werden, wenn dies als angenehmer empfunden wird (3).

### Wie ermutigt man Kinder zur Benutzung der Dorsi Ramp?

Der größte Nutzen erwächst bei regelmäßiger täglicher Benutzung – selbst bei relativ kurzer Benutzungsdauer.

Kleine Kinder dazu zu überreden, sich auf regelmäßige Physiotherapie einzulassen, ist nicht einfach. Am besten integriert man die Benutzung der Dorsi Ramp in den täglichen Tagesablauf, schafft Anreize für die Benutzung und versucht beim Kind positive Assoziationen zu wecken. Vermeiden Sie Situationen, die negative Assoziationen mit sich bringen können, denn das könnte zu Widerständen führen. Am besten funktioniert es, wenn das Kind durch eine Tätigkeit so abgelenkt ist, dass es die Physiotherapie gar nicht als solche bewusst wahrnimmt. Ein paar Beispiele:

**Das tägliche Zähneputzen:** Die Dorsi Ramp kann im Badezimmer vor das Waschbecken gestellt werden und morgens und abends beim täglichen Zähneputzen benutzt werden. Die Dorsi Ramp fungiert dabei als Trittschemel, mit dessen Hilfe kleine Kinder bequem an das Becken heranreichen. Sie könnten dabei eine Stoppuhr benutzen und das Kind darum bitten, dass es sich jeden Morgen und jeden Abend 2 Minuten lang die Zähne putzen soll (4).

**Computerspiele:** Geben Sie dem Kind einen Anreiz für die Benutzung der Dorsi Ramp, indem Sie ihm bei Computerspielen oder anderen Aktivitäten, die ihm Spaß machen, zusätzliche Zeit einräumen (5).

**Küchenarbeitsflächen:** Die Dorsi Ramp fungiert als Trittschemel, mit dessen Hilfe Kinder bequem an die Arbeitsfläche heranreichen, damit sie in der Küche mithelfen können (6).

### Aufbewahrung und Reinigung

Setzen Sie die Dorsi Ramp keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Bewahren Sie sie bei Temperaturen zwischen 5 und 30 Grad Celsius auf. Stapeln Sie keine Gegenstände auf der Dorsi Ramp. Kunststoffe vergilben mit der Zeit; das ist normal. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Lappen; benutzen Sie dazu keine Bleich- oder Lösungsmittel und keine rauen Scheuerpads. Benutzer Sie keine Möbelpolitur.

### Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen

Befolgen Sie die Vorschriften in diesem Leitfadens. Nur auf der schrägen Ebene stehen, nicht auf den Kanten, weil das Gerät sonst umkippen kann. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie die Dorsi Ramp zu benutzen ist oder ob sie für Ihr Kind überhaupt angebracht ist, lassen Sie sich bitte von einem qualifizierten Arzt, der mit dem Zustand des Benutzers vertraut ist, beraten. Benutzen Sie die Rampe nicht mit Steigungswinkeln, die dem Kind Unbehagen verursachen. Das Gerät darf nicht von Kindern unter 18 Monaten oder von Kindern, die nicht aufrecht und mit den Füßen plantigrad stehen können, benutzt werden. Es darf auch nicht von Kindern, die älter als 10 Jahre sind oder mehr als 63.5 kg wiegen benutzt werden. Kinder müssen bei der Benutzung der Dorsi Ramp immer von einer erwachsenen Betreuungsperson beaufsichtigt werden. Fassen Sie die Dorsi Ramp beim Hochheben an beiden Enden an, damit Sie sich dabei nicht die Finger einklemmen. Lassen Sie die Dorsi Ramp nicht fallen. Benutzen Sie sie nicht, wenn sie beschädigt ist oder einen Sprung aufweist. Im Zweifelsfall überprüfen Sie die Dorsi Ramp auf Zeichen von Beschädigung. Die Dorsi Ramp ist kein Spielzeug und sie sollte auch nicht als solches gebraucht werden. Benutzen Sie sie nicht im Freien.