

## Er-Fahr-ungen mit dem Gipsbein

von Wolfgang Kippels

Es ist Donnerstag, der 23. Juni 1994, der erste Ferientag bei uns in NRW (was auch mich als Lehrer ziemlich direkt betrifft). Draußen scheint die Sonne, jedoch ist es nicht allzu heiß, kurzum: das ideale Radfahrwetter. Nach der Wettervorhersage soll es sogar noch einige Zeit so bleiben!

Ich sitze am Frühstückstisch und freue mich auf den geplanten Urlaub. Morgen soll es losgehen. Die Familie nimmt das Auto und ich darf den Weg nach Norddeutschland mit dem Rad machen. Endlich mal wieder Zeit für eine schöne Langstrecke! Zu Hause im bergigen Sauerland reicht die Zeit meist nur für kurze Strecken zwischen 40 und 80 Kilometer.

Von Lüdenscheid nach Oldendorf bei Stade sind das zwei Tage mit je ungefähr 180 km, also zwei volle Tage für das schöne Hobby. Danach werde ich mich dann meiner Familie widmen; immerhin haben alle Räder mit, und so wird es auch den einen oder anderen gemeinsamen Ausflug per Rad geben. Schließlich fahren wir nach Norddeutschland, weil man ja (so sagt zumindest meine Frau!) nur im Flachland Radfahren kann. Knapp zwei Wochen wollen wir dort bleiben, und vielleicht darf ich ja auch den Heimweg mit meinem Sportgerät zurücklegen.

Voller Vorfreude auf den morgigen Tag will ich aufstehen, um meine Müslischale wegzuräumen, da passiert es. Mein linker Fuß ist eingeschlafen, da ich die Beine gemütlich übereinander geschlagen hatte. Beim Auftreten steht er nun nicht flach auf dem Boden, sondern er hängt noch schlapp herunter. Die Folge ist, er schlägt beim Belasten um und - knack - ist ein Mittelfußknochen gebrochen.

Der Arzt im Krankenhaus sagt mir, ich hätte noch Glück gehabt. Sauber sei der kleinste Mittelfußknochen durchgebrochen, und es hätte sich auch nichts verschoben. Manchmal käme es bei solchen Unfällen auch zu einem Bänderriss, da sei ein Bruch das kleinere Übel. Kurzum: Für etwa 2 Wochen soll mein Fuß eingegipst werden, danach kann ich dann voraussichtlich eine Orthese (eine Art Plastikschiene, die man auch abnehmen kann) bekommen. Immerhin bekomme ich einen "komfortablen" Gips aus Kunststoff. Auf meine Anfrage hin erzählt mir der Arzt, dass man mit einem Gipsbein natürlich nicht Radfahren kann, mit der Orthese sei das dann wieder möglich. Ade, du schöner Urlaub!

Ein Urlaub ohne Fahrrad ist doch wie Weihnachten ohne Wachskerzen! Vom Krankenhaus wieder zu Hause überlege ich, ob es nicht doch irgend eine Möglichkeit gibt, zumindest die kleine Ausflüge mit der Familie durchzuführen. Die Langstrecke kann ich mir natürlich abschröpfen.

Ich habe zwar zwei Unterarmkrücken mitbekommen, damit ich besser laufen kann, ich darf aber mit meinem Gipsfuß auch auftreten, wenn ich dabei nur die Ferse belaste. Zu diesem Zweck habe ich einen Gummiklotz bekommen, der an den Gipsfuß unter die Ferse geschnallt werden kann. Vielleicht kann ich rechts den Fahrradschuh anziehen und ihn als alleinigen Antrieb verwenden, also mit Druck- und Zugbelastung? Mit meinem Klick-Pedal sollte das wohl möglich sein. Das Gipsbein könnte dann irgendwie herunterhängen. Ich würde es nur zum Anhalten benötigen. Zumindest könnte man es ja mal versuchen.

Ich mache meiner verdutzten Frau klar, dass nun 4 Räder auf das Auto gepackt werden. Sie legt aber fest, dass ich dann ja wohl meine spezielle Radbekleidung nicht brauchen werde. Ich packe den rechten Rad-Schuh sowie Handschuhe und Helm ein. Irgendwie wird das schon klappen. Man darf sich vom Schicksal nur nicht unterkriegen lassen!

Am Abend des nächsten Tages ist es zum ersten mal so weit. Wir sind in Oldendorf angekommen und mein Fuß tut auch nicht mehr weh. Ich kann so einigermaßen ohne Krücken herumhumpeln. Das

ist gut so, denn ich habe beschlossen, dass ich letztere nicht auch noch aufs Fahrrad binden werde. Ich werde mal ein kleines Stück ganz allein versuchen.

Etwas ungewohnt ist das Aufsteigen. Es klappt nur von der rechten Seite. Ich stelle mich auf den Gipsfuß, raste den rechten Schuh am Pedal ein und schon gehts los. Reichlich langsam komme ich in Schwung, aber es klappt! Den linken Fuß lasse ich einfach herunterhängen. Ja, hängen ist vielleicht der falsche Ausdruck. Das Bein gerät ins Baumeln, macht ansatzweise Bewegungen, wie beim Pedalieren. Offenbar sind das Ausgleichsbewegungen, ähnlich dem Armeschlenkern eines Wanderers oder Läufers. Wenn ich es zu weit baumeln lasse, schlägt gelegentlich das linke Pedal gegen das Schienbein; völlig schmerzfrei freilich, denn mein Gipspanzer reicht bis fast ans Knie.

Ich hänge reichlich schief auf dem Sattel. Von rundem Tritt kann auch nicht die Rede sein. Mit knapp 20 km/h quäle ich mich die Landstraße entlang. Das rechte Pedal mit einer Kraft hochziehen, die auch einen Vortrieb bewirkt, gebe ich bald auf. Es ist schon anstrengend genug, das eigene Gewicht des Beines langsam - entsprechend der Pedalbewegung - anzuheben. In der rechten Gesäßhälfte macht sich nach und nach ein stechender Schmerz bemerkbar. Ich experimentiere mit längeren und kürzeren Gängen. Mit einem direkteren Gang scheint es etwas besser zu laufen. Ein Autofahrer fährt beinahe in den Straßengraben, weil er sich sehr ausgiebig umsieht, nachdem er an mir vorbeigefahren ist...

Gerade will ich wenden und zurückkehren, da entdecke ich weit vor mir einen Alltagsradler, der in der gleichen Richtung fährt, wie ich. Der müsste doch einzuholen sein? Ich versuche zu beschleunigen. Müde 22 bis 23 km/h bringe ich zustande, aber der Radler scheint langsam näher zu kommen. Nach etwa 2 - 3 km habe ich mich bis auf vielleicht 100 m genähert, da biegt er auf ein Privatgrundstück ein - so ein Ärger! Ich hätte doch zu gern das Gesicht gesehen, wenn ich ihn noch überholt hätte.

Nun kehre ich endgültig um. Beim Anhalten zum Wenden gibt es noch fast einen Sturz. Ich bin es gewohnt, zum Anhalten nur einen Fuß auszurasen und im Sattel sitzen zu bleiben, während ich mich mit der Fußspitze des ausgerasteten Fußes am Boden abstütze. Hier mache ich es sinngemäß genau so, beim Halten will ich die Fußspitze des linken Fußes dem Boden entgegenstrecken. Nicht bedacht habe ich freilich, dass mein freier Fuß ja eingegipst ist und der Versuch der Bewegung im Fußgelenk wird sofort im Keim erstickt. Ich kippe in eine erhebliche Schräglage, bevor meine Ferse endlich Bodenkontakt bekommt. Ich nehme mir vor, demnächst zum Anhalten immer aus dem Sattel zu gehen, um mit dem Fuß näher am Boden zu sein. Die Zukunft wird zeigen, dass ich immer öfter daran denken werde...

Es sind zwar insgesamt nur 12 km geworden, als ich wieder zurück bin, aber mir tut schon einiges weh. Dank des fehlenden Ledereinsatzes in meiner radfahr-ungeeigneten Hose und der schiefen Sitzposition gibt es die ersten Scheuerspuren auf meiner Sitzfläche und der rechte Gesäßmuskel zeigt Probleme durch das ständige Hochziehen des Pedals mit dem Fuß, aber es hat trotzdem Spaß gemacht. Nur nicht unterkriegen lassen!

Am nächsten Tag ist eine Radtour mit Familie angesagt, also Geschwindigkeiten zwischen 10 und 15 km/h. Ich habe keine Probleme, da mitzuhalten, jedoch die beiden Hauptprobleme, nämlich die schiefe Sitzposition und das ständige Hochziehen des Pedals mit dem Fuß sind geblieben. Weil die Kinder recht ungleichmäßig fahren, kommt es immer wieder zu Pausen im Tritt. Ich versuche, in diesen Tretpausen des Dahinrollens mein Gesäß zu entlasten, indem ich einfach meinen schweren Socken auf dem linken Pedal abstelle. Es ist in der Tat eine erhebliche Erleichterung! Leider rutscht der Gips auf dem Pedal sehr leicht weg, nur das darunter geschnallte Fersengummi kann einen "Anschlag" gegen das Wegrutschen nach vorne darstellen.

Ich versuche, ob in dieser Stellung nicht auch das Pedalieren möglich ist. Leider stößt die seitlich um den Gips herumführende Befestigungsschnalle der Gummiferse an die linke Kurbel, sobald diese die

vorderste Stellung erreicht hat. Bei der Weiterbewegung schubst diese den Fuß nach außen vom Pedal herunter. Ich versuche, den Fuß von Anfang an weiter außen auf das Pedal zu setzen. Obwohl mein Look-Pedal auf einer Seite ganz flach ist (für Familienausflüge mit Turnschuhen), findet der glatte Gipsfuß dort keinen Halt. Er rutscht ganz leicht seitlich hin und her. Keine guten Aussichten auf Entlastung!

Bei einer längeren Rast mit einem Picknick schnalle ich mir die Gummiferse ab. Ich versuche, den Gipsfuß ohne Gummiferse auf dem Pedal zu halten - zwecklos. Zwar wird er nun nicht mehr durch den Kurbelarm nach links wegkatapultiert, aber dank der nun fehlenden Gummiferse gibt es jetzt in keine Richtung mehr einen Halt. Der Gipsfuß fühlt sich wie auf Glatteis. Also ist immer noch nur der einbeinige Antrieb angesagt, wens auch anstrengt.

Am Abend mache ich mir so meine Gedanken, wie man wohl den Reibungskoeffizienten zwischen Gipsfuß und Pedal verbessern könnte. Der Gips müsste eine Gummisohle haben, dann wärs kein Problem. Aber woher nehmen? Beim Schuster etwa? (Freunde werden mir später zu Hause vorschlagen, ich hätte doch den Gipser bitten sollen, drei Muttern zum direkten Anschrauben der Look-Platte mit einzugipsen. Aber hinterher ist man ja immer klüger!) Vielleicht könnte man ein Sohlenstück aus einem alten PKW- oder LKW-Schlauch ausschneiden und unter den Gips kleben? Aber so etwas habe ich nicht im Urlaubsgepäck. Nur einen einfachen Reserveschlauch für den Fahrradreifen. Da kann man nicht sowas großes draus herauschneiden. Doch halt, das ist die Idee: Den Reserveschlauch kann ich ja auch als Ganzes um den Fuß wickeln! Sogar ein Entfernen ist leicht möglich, wenn ich mal nicht Radfahren will.

Am nächsten Tag probiere ich es gleich. Der Schlauch wird in mehreren Windungen um den Fuß gelegt. Ein Knoten ist nicht erforderlich, denn der Schlauch ist ja in sich geschlossen. Der Mittelbereich der Sohle ist nun gut mit Gummi überdeckt. Keck ragt am Fußgelenk das Ventil heraus. Die Kinder sind begeistert und wollen ihren Papi gleich auch mal aufpumpen, aber das kann ich noch verhindern. Ich denke mir, mit Luft im Schlauch kann ich zwar vielleicht besser hüpfen, aber der direkte Kontakt zum Pedal wäre vermutlich auch weg.

Gehen kann ich so nun schlechter, weil das Fersengummi fehlt, aber das Radfahren geht wirklich super! Nur ganz selten rutsche ich noch am Pedal ab, wenn ich links schon zu große Kräfte wirken lasse. Alles in allem funktioniert die Konstruktion aber mehr als zufriedenstellend, auch wenn nach wie vor das rechte Bein die Hauptarbeit erledigen muss. Auf einer 50-km-Runde schaffe ich immerhin einen Schnitt von knapp 29 km/h. So kann ich doch noch das eine oder andere Ründchen drehen, auch wenn meine Frau gegen 200-km-Tagestouren ihr Veto eingelegt hat. Na, man soll ja auch nichts übertreiben, aber an die 300 km sind in den zehn Urlaubstagen immerhin doch zusammengekommen.

Wieder zu Hause ist der Arzt mit dem Heilungsprozess äußerst zufrieden. Er stellt fest, dass der Heilungsprozess erstaunlich weit fortgeschritten ist. (Gute Durchblutung dank Radtraining?) Der Gips kommt ab, ich erhalte für die nächsten drei Wochen die versprochene Orthese. Und nun - sagt mir der Arzt - kann ich auch endlich wieder Radfahren...