



Wenn schon ein Rollator, dann aber richtig!

Unsere kleine Rollatorschulung.
Der beste Rollator taugt nichts, wenn mit dem Rollator
nicht richtig umgegangen wird.

Immer ein Thema, die richtige GriffEinstellung:

Für die optimale Höhe der Handgriffe gilt folgende Faustregel: Wenn der Benutzer gerade steht, sollten sich die Handgriffe auf Höhe der Handgelenke befinden. Somit sind die Arme beim Gehen nur minimal gebeugt, und der Nutzer läuft direkt im Rollator mit den Füßen zwischen den Hinterrädern, statt dahinter. Eine persönliche Komfortposition kann individuell leicht von der beschriebenen Höhe und Haltung abweichen. Sollte aber nicht zu stark von der ermittelten Ausgangsposition abweichen, damit die unten beschriebenen Probleme und Risiken vermieden werden.

Sollten sich jedoch Schmerzen im Handgelenk, Nacken, Kopf, Schulterbereich oder im Rücken bemerkbar machen, muss die Höhe der Handgriffe erneut justiert werden.

Durch zu niedrig eingestellte Griffe verlagert sich der Schwerpunkt des Nutzers zu weit nach vorne. Dies kann durch eine dauerhafte Fehlhaltung nicht nur zu Rückenschmerzen führen sondern auch ein Sicherheitsproblem darstellen. Hindernisse können in dieser Haltung nicht mehr einfach überwunden werden. Auch die Gefahr für einen Sturz steigt.

Häufiger zu beobachten ist jedoch das Nutzer die Handgriffe zu hoch einstellen, und ihre Mobilitätshilfe ähnlich wie einen Einkaufswagen bedienen. Genau das ist er jedoch nicht. Dies erschwert das Lenken und kann wie bei zu tiefen Handgriffen zu Fehlhaltungen und den daraus resultierenden Schmerzen führen.

Kurz, der Nutzer sollte die Griffe mit nahezu hängenden Armen greifen können. Ansonsten ermüdet er zu schnell.

Gehen im Rollator:

Der Umgang mit dem Rollator ist nicht so einfach, wie es aussehen mag. Beim Gehen und Drehen muss auf die richtige Körperhaltung geachtet werden. Laufen Sie aufrecht „im“ Rollator und nicht dahinter. Optimal ist dabei, wenn sich die Fußknöchel beim Stehen auf einer Linie mit den Hinterrädern befinden. In dieser Haltung können Sie die Rollator Griffe mit leicht gebeugten Armen umfassen. Der Abstand zwischen Ihrem Körper und dem Rollator sollte dabei möglichst klein sein. Nur so kann man, wenn man stolpert, die Arme durchdrücken und sich auf den Rollator abstützen.

Sind die Griffe zu hoch, rollt der Rollator beim Fallen nach vorne und bietet nicht mehr genügend Halt.

Der Blick sollte nach vorne gerichtet sein und nicht auf den Fußboden. Schieben Sie den Rollator nicht wie einen Einkaufswagen vor sich her, sonst können Sie sich, falls Sie stolpern, nicht am Rollator abstützen und dieser rollt nach vorne weg. Gehen Sie aufrecht und halten Sie den Abstand zwischen Rollator und Ihrem Körper möglichst klein um die beste Unterstützung und maximale Sicherheit zu erlangen.

Durch einen möglichst geringen Abstand zwischen Körper und Rollator beugen Sie außerdem Rückenschmerzen vor.

Viele Menschen stützen sich nach vornüber gebeugt auf und laufen hinter der Gehhilfe her. Durch das Kippen des Oberkörpers nach vorne wird die Halswirbelsäule extrem belastet, gleichzeitig belastet das entstandene Hohlkreuz die Lendenwirbelsäule. Darum ist es

wichtig, aufrecht und zwischen den Hinterrädern zu gehen. Dies unterstützen richtig eingestellte Griffe.

Richtig eingestellte Griffe und die richtige Gehposition im Rollator gehören zwingend zusammen.



stellen sie sich aufrecht, mit fast geraden, gestreckten, ungebeugten Armen in den Rollator

Laufen Sie immer aufrecht im Rollator. Bitte nie hinterher!

Bremsen des Rollators:

Damit der Rollator bei einem Gefälle nicht wegrollt, können Sie durch Hochziehen des Bremshebels, bis Sie genügend Widerstand spüren, die Fahrt verlangsamen. So sicher ein Gefälle überwinden. Auch beim Anhalten unterstützen Sie die Bremsen.

Wie auf den Rollator setzen:

Wollen Sie sich auf Ihren Rollator hinsetzen, um z.B. eine Gehpause zu machen oder eine Wartezeit zu überbrücken, müssen Sie vorher unbedingt die Bremse feststellen. Dazu drücken Sie, bei den meisten Modellen, den Bremshebel mit dem Handballen so weit hinten wie möglich (durch die Hebelwirkung wird das betätigen leichter) nach unten, bis dieser einrastet. Im Anschluss drehen Sie sich zwischen den Handgriffen des Rollators um, so dass Sie mit dem Rücken zur Sitzfläche stehen. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Griffen des Rollators ab, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und setzen Sie sich langsam hin. Verfügt Ihr Rollator über einen Rückengurt, sitzen Sie nicht nur bequemer, sondern verhindern auch, nach hinten kippen zu können.

Ein aufstehen aus dem Rollator funktioniert in umgekehrter Reihenfolge. Hierbei ist es wichtig, die Feststellbremse erst wieder zu lösen wenn man wieder sicher in der Gehrichtung steht. Noch sicherer ist es, wenn der Rollator zusätzlich mit den Vorderrädern gegen z.B. eine Wand steht. Achten Sie des weiteren darauf, dass der Rollator gerade steht und nicht wackelt. Das gilt ganz besonders, wenn Sie draußen unterwegs sind.

Vor dem setzten immer die Feststellbremse betätigen und diese erst wieder lösen wenn Sie sich in der Stellung befinden um weiter zu gehen!



Beachten Sie das anziehen der Bremsen beim hinsetzen nicht, so sind schwerste Stürze schon fast vorprogrammiert!

Auf der Stelle drehen:

Treten Sie etwas weiter in den Rollator hinein. Drehen Sie sich mit dem Rollator dann mit ganz kleinen Schritten um die eigene Achse in die gewünschte Richtung. Zur Unterstützung können Sie auch einseitig die Bremse (die Seite zu der Sie drehen möchten) angezogen halten, bis Sie die gewünschte Richtung erreicht haben.

Hinsetzen und Aufstehen von Sitzgelegenheiten.

Das Hinsetzen und Aufstehen auf z.B. einen Stuhl oder eine andere Sitzgelegenheit erfordert neben ein wenig Kraft auch besonders Ihre Konzentration und Koordination, um zum Beispiel nicht neben den Stuhl zu fallen.

Fahren Sie an den Stuhl, die Bank oder auch die Toilette heran und drehen Sie sich mit dem Rollator (Siehe „Auf der Stelle drehen“) so, dass Sie mit dem Rücken zur Sitzfläche stehen. Gehen Sie nun langsam mit dem Rollator rückwärts bis Sie die Kante des Sitzes an Ihren Beinen spüren. Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Sie sich hinsetzen oder aufstehen. Ziehen Sie sich zum Aufstehen nicht am Rollator hoch, sondern drücken Sie sich mit beiden Händen von den Lehnen des Stuhls oder den Haltegriffen der Toilette ab.

Greifen Sie erst dann mit einer Hand und dann mit der anderen Hand den Rollator. Achten Sie bitte immer auf einen sicheren und rutschfesten Stand des Rollators.

Überwinden von Hindernissen:

Oft stelle eine Türschwelle oder ein Bordsteinkante ein echtes Hindernis für Rollator Benutzer dar. Mit den richtigen Tipps für den Rollator sind diese leichter überwunden.

Kleinere, flache Hindernisse werden überwunden indem Sie schräg an das Hindernis heran fahren und die Vorderräder einzeln über dieses schieben. Wenn jedes Rad einzeln das Hindernis überwindet, ist der Kraftaufwand geringer und es geht insgesamt leichter von der Hand.

Einige Modelle bieten eine Ankipphilfe, das sind kleine Tritthebel auf

Höhe der Hinterräder. Doch hier gehen die Meinungen über die sichere Nutzung stark auseinander. Nur wer noch die richtige Kraft in den Beinen hat und sicher auch auf einem Bein stehen kann, sollte diese nutzen. Dazu an das Hindernis heran fahren und die Bremsen anziehen. Dann auf die Ankipphilfe getreten um den Rollator vorne anzuheben. Den Rollator in Waage halten (den Rollator auf den Hinterrädern ausbalancieren) dann die Bremsen wieder gelöst und ein Schritt nach vorne gemacht. Mit ein wenig Übung können Nutzer die damit zurecht kommen die Ankipphilfen nutzen. Jeder Nutzer sollte sich jedoch selbst ein Bild davon machen, ob dieses System das richtige für Ihn ist.

Eine weitere Möglichkeit, die vielleicht Sicherere. Schräg an das Hindernis heranfahren, die Bremse anziehen, einen Ausfallschritt nach hinten machen, den Rollator zu sich heranziehen, auf die Hinterräder kippen, den Rollator in Waage halten (den Rollator auf den Hinterrädern ausbalancieren) die Bremsen lösen und einen Schritt in den Rollator machen, diesen in der Waage gehalten vorschieben und wieder absetzen. Nachdem man ihn wieder abgesetzt hat, hebt man die Hinterräder des Rollators hoch und schiebt den Rollator nach. Ist das Hindernis nicht zu hoch, so kann der Rollator auch einfach über die Hinterräder hochgeschoben werden.

Auch das herunter fahren von einem z.B. abgesenkten Bordstein erfordert ein wenig Übung. Hierzu fahren Sie zunächst den Rollator vom Bordstein herunter. Achten Sie hierbei darauf das Sie sich nicht zu weit vorbeugen (Erhöhe Sturzgefahr!) und haben Sie ständig die Bremsen Einsatzbereit um gegebenenfalls ein wegrollen des Rollators zu verhindern. Wenn der Rollator unten ist, stellen Sie die Bremsen fest. Jetzt erst steigen Sie, wenn der Rollator sicher und rutschfest steht, vorsichtig zum Rollator herunter. Dies funktioniert nur bei sehr niedrigen Hindernissen. Bei höheren ist es immer der sicherste Weg, rückwärts hinab zu steigen. Zunächst vorsichtig rückwärts bis an die Kante heran fahren. Den Rollator bremsen, herabsteigen und den Rollator nachführen.

Grundsätzlich sollte man Hindernisse vermeiden, zumindest die Größe/Höhe reduzieren. Somit seinen Weg gut planen, abgesenkte Bordsteine nutzen, Gebäude über Rampen betreten. Treppen sind ein nahezu unüberwindbares Hindernis für Rollatoren

Ein großes Vorderrad kann dazu Beitragen niedrige Hindernisse

einfach ohne Kippen oder anheben zu überwinden.

In der Wohnung unterwegs:

In der Wohnung kann es kleinere und größere Hindernisse geben, die den Gebrauch eines Rollators erschweren. Recht einfach können Sie Ihre Wohnung jedoch fit für Ihren Rollator machen.

Gleichen Sie Schwellen mithilfe kleiner Rampen aus. Stellen Sie Möbel um oder entfernen Sie sie, wenn der Rollator nicht gut dazwischen durchpasst. Kleben Sie Teppichkanten fest. Entfernen Sie zu dicke Teppiche. Falls der Platz für den Rollator im Bad nicht ausreicht, können Sie sich dort z. B. durch Haltegriffe behelfen. Spezielle Rollatoren, sogenannte Indoor Rollatoren, können ebenfalls zur besseren Fortbewegung innerhalb der Wohnung beitragen.

Rollator beladen:

Der Rollator ist eine praktische Einkaufshilfe. Er sollte jedoch nicht als Einkaufswagen zweckentfremdet werden. Für den Transport der Einkäufe sollte immer nur der Transportkorb, die Tasche benutzt werden, der für diese Zwecke vorgesehen ist. Hierbei ist zu beachten das diese nicht überladen werden. Bitte immer die Herstellervorgaben beachten! Viele Modelle haben eine Gewichtsbeschränkung auf 5 Kg! Egal ob Korb oder Tasche. Auch wenn mehr rein passt, die Tasche, der Korb mehr hält, ist dies nicht zugelassen. Die Sturzgefahr, besonders die Vornüber, wird sehr stark erhöht und kann zu bösen Verletzungen führen.

Auch ist zu beachten das in der Regel das Gewicht in den Taschen zum Benutzergewicht gezählt wird.

Wenn Einkaufstüten und Taschen außen an den Handgriffen aufgehängt werden, besteht extrem stark erhöhte Kipp- und Sturzgefahr.

Um das Sturzrisiko nicht zu erhöhen, nie den Rollator als „Packesel“ benutzen.

Nur wenn die Herstellervorgaben beachtet werden kann der Rollator Sie vor Stürzen schützen.

Auch das Überwinden von Hindernissen, wird mit jedem Kilo Zuladung schwerer. Was nutzt da der leichteste Rollator, wenn er überladen wird?

Wartung und Pflege:

Damit auch der Rollator ein zuverlässiger Partner bleibt, braucht er Wartung und Pflege.

Vor jeder Fahrt sind die Bremsen auf Ihre Bremswirkung zu kontrollieren. Ein Rollator der schlecht oder gar nicht bremst ist nicht sicher. Die Funktion der Bremsen lässt sich in der Regel durch nachstellen verbessern. Gerissene Bremskabel müssen umgehend ersetzt werden. Besondere Vorsicht ist hier auch bei Luftbereiften Rädern gegeben. Mit einem Luftverlust der Räder lässt oft auch die Bremsleistung erheblich nach.

Auch wenn Ihr Rollator keine Auffälligkeiten zeigt, so ist es dennoch ratsam, zumindest Jährlich eine Inspektion/Durchsicht zu machen. Hierbei können frühzeitig Probleme erkannt werden.

Die Oberflächen und Räder sollten regelmäßig gereinigt werden. Hierzu beachten Sie bitte die Vorgaben der Hersteller.

Rollator Zubehör:

Mittlerweile gibt es für viele Rollator Modelle sinnvolles Zubehör, welches Ihre Sicherheit und auch Ihr Wohlbefinden erhöhen kann.

Hier nur eine kleine Aufzählung:

Beleuchtung und Klingeln zur Erhöhung der Sicherheit.

Regenponcho´s für das schlechte Wetter.

Handschutze gegen Kälte und Nässe.

Leichte Schlösser als Diebstahl Schutz.

Abdeckungen für den Rollator als Wetterschutz.

Taschen in verschieden Design´s und Ausführungen.

Rückengurte für Höheren Sitzkomfort und zur Kippsicherung.

Stockhalter um eine Gehhilfe am Rollator zu befestigen.

Tablett´s, Netze und Körbe für einen Sicheren Transport.

Reflektoren für eine bessere Sichtbarkeit in der Dämmerung.

Namensschilder zur besseren Identifizierung des Rollators.

Wir wünschen Ihnen einen steht's guten und sicheren Weg.
Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Wichtiger Hinweis:

Dieser Ratgeber kann keine Individuelle Beratung und kein Training ersetzen. Alle Informationen, sind sorgfältig erwogen und überprüft.

Allein durch das lesen dieses Ratgebers, erlangen Sie keine Sicherheit im Umgang mit dem Rollator. Üben Sie, vorzugsweise auch mit einem Therapeuten. Ein Rollator und auch dieser Ratgeber, kann keine Stürze gänzlich vermeiden. Ihnen nur Informationen mit auf den Weg geben, das Sturzrisiko zu vermindern.

Der Rollator Laden übernimmt keine Garantie und Haftung für die hier dargestellten Informationen. Für Schäden übernimmt der Rollator Laden keine Haftung.

Nachdruck, auch Auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Rollator Laden

Angelika Martens
Rollator Laden
Otto – Hahn – Str.11
25337 Elmshorn