

Rollatoren

Rollatoren können eine sinnvolle Hilfe zur Stabilisierung des Gangbildes sein, sollten aber erst nach ärztlicher Beratung eingesetzt werden.

Eine genaue, individuelle Einweisung in die Nutzung eines Rollators ist unabdingbar und erfolgt meist durch Physio- oder Ergotherapeuten oder das Sanitätshaus. Der folgende Überblick kann diese individuelle Einweisung nicht ersetzen!

Wo setze ich meinen Rollator ein und welche Eigenschaften muss er deshalb haben?

- Wenn Sie den Rollator **transportieren** müssen (etwa im Auto), muss er **faltbar** sein.
- Wenn Sie mit den Rollator **zum Einkaufen** gehen wollen, muss ein (abschließbarer) **Korb angebaut** sein.
- Wenn Sie den Rollator **für längere Gehstrecken** einsetzen wollen, sollte eine **Sitzgelegenheit mit Rückensicherung** montiert sein.
- Wenn Sie den Rollator **nur in der Wohnung** nutzen wollen, sollte er **möglichst schmal** sein.

Weitere Ausstattungsmöglichkeiten sind zum Beispiel Schirmhalter, Sicherheitsreflektoren, Kipphilfe.

Griffhöhe, Bremse, Wartung

- Die **Griffhöhe** sollte bei gerade herabhängenden Armen auf **Höhe der Handgelenke** sein.
- Die Bremsen sollten so montiert und eingestellt sein, dass **jederzeit eine leichte Bremsung aber auch eine Vollbremsung bequem möglich** ist.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem **Sanitätshaus eine regelmäßige Wartung** (mindestens jährlich) und lassen Sie den Rollator umgehend warten, wenn Sie Probleme feststellen.

Den Rollator sicher nutzen

Die im Folgenden beschriebenen Situationen sollten Sie mit einem Therapeuten üben!

- Die **beste Stabilität** bietet der Rollator, wenn Ihre **Füße sich zwischen und knapp hinter den Hinterrädern befinden**; bewahren Sie dabei möglichst eine **aufrechte Haltung**. Das gilt auch beim Gehen bergauf und bergab und beim Drehen auf der Stelle. Ihre Ellbogen bleiben leicht gebeugt, was Ihnen die beste Reaktionsmöglichkeit bietet.
- **Stellen Sie die Bremsen fest**, bevor Sie sich auf einen Stuhl setzen. Überprüfen Sie vor dem Aufstehen, ob die Bremsen fest sind. Ziehen Sie sich nicht am Rollator hoch, sondern drücken Sie sich von den Stuhllehnen hoch; wechseln Sie dann zunächst eine und dann die andere Hand an den Rollator.
- Beim Hinsetzen auf den Rollator-Sitz müssen die Bremsen unbedingt festgestellt sein. Die größte Sicherheit erreichen Sie, wenn **der Rollator zusätzlich mit den Vorderrädern eine Wand berührt**.
- Beim **Überwinden von kleineren Hindernissen**, etwa einer Bordsteinkante, können Sie entweder den Rollator vorne mit der Hand anheben oder mit dem Fuß eine Kipphilfe betätigen. Beim Betätigen der Kipphilfe stehen Sie eine kurze Zeit nur auf einem Bein. Üben Sie dies unbedingt vorher mit einem Therapeuten.

Wie Sie den Rollator richtig einstellen und verwenden, zeigen wir Ihnen in dem Film „**Rollator richtig benutzen**“ unter: <https://das-sichere-haus.de/sicher-leben/pflegende-angehoerige/videos-zeig-mir-pflege/anleitungen/rollator-richtig-benutzen/>

Weitere Informationen zur Sturzprävention bietet ein Broschürenpaket der DSH unter: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

