



Auf vier Rollen!

Noch nie wurden von Ärzten so viele Rollatoren verschrieben - 500 000 pro Jahr. Vor allem bei den 60- bis 69-Jährigen explodieren die Verordnungen. Doch wann ist ein Rollator wirklich nötig? Woran zeigt sich gute Qualität? Der große Ratgeber zeigt es.

ILLUSTRATION: PIETARI POSTI TEXT: SONJA BAULIG

IM TREND

↓
[Seite 76]

RICHTIG FAHREN

↓
[Seite 76]

ÄRZTE-TIPPS

↓
[Seite 77]

QUALITÄT

↓
[Seite 78]

FIT BLEIBEN

↓
[Seite 78]

NEUES LEBEN

↓
[Seite 79]

IM TREND

Rollis immer beliebter

Sie erleichtern den Alltag, ja! Oft werden sie aber zu voreilig verschrieben. Ziel sollte es sein, schnell wieder auf eigenen Beinen zu stehen, raten Experten.

Ob im Supermarkt oder auf dem Golfplatz – immer mehr Frauen und Männer nutzen einen Rollator im Alltag. Jährlich kommen bis zu 500 000 neue Benutzer hinzu, Tendenz stark steigend. Allein bei der Krankenkasse DAK ist die Zahl der Rezepte für Rollatoren innerhalb der vergangenen fünf Jahre um 38 Prozent gestiegen. In der Gruppe der 60- bis 69-Jährigen sogar um 50 Prozent. Hinzu kommt die wachsende Zahl derjenigen, die ihren Rollator ohne Rezept auf eigene Rechnung kaufen.

„Rollatoren sind kein Stigma mehr“, sagt auch Ellen Freiberger. „Viele, die sich unsicher auf den Beinen fühlen, fordern ihn bei ihrem Arzt sogar regelrecht ein“, so die Expertin der Bundesinitiative Sturzprävention. Aber auch nach bestimmten Operationen oder Verletzungen, wie zum Beispiel nach einer Hüft-OP oder einem Beckenbruch, kann der Rollator ein gutes Mittel sein, um mobil zu bleiben, weil man ...

- das Körpergewicht darauf abstützt, schmerzende Gelenke so entlastet;

- damit auch längere Strecken zurücklegen kann, für die zuvor die Kraft fehlte;
- Stürze verhindert, wenn das Gefühl fürs Gleichgewicht gestört ist.

„Aber“, mahnt Prof. Clemens Becker, „in manchen Fällen wird der Rollator auch voreilig verschrieben oder eben privat gekauft, ohne dass er aus ärztlicher Sicht nötig wäre“, so der Chefarzt einer Klinik für Geriatrische Rehabilitation. Er weiß, dass vielfach die Angst vor einem Sturz dahintersteckt. „Das allein ist aber noch kein Argument, einen Rollator zu benutzen“, so Prof. Becker. Der Grund: „Die Balance wird durch den Rollator nicht besser. Im Gegenteil, man verlässt sich auf die Stütze, das Gefühl für Gleichgewicht nimmt noch mehr ab, Muskeln müssen weniger stabilisierend eingreifen und verkümmern zusehends. Deshalb sein Rat: Wo immer es geht, den Rollator nur vorübergehend nutzen, etwa nach einer OP.“



„Richtig lenken, bremsen, Stufen überwinden – das muss man üben.“

Ellen Freiberger



Prof. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

ÄRZTE-TIPPS

Wann ist ein Rollator nötig?

Mit welchen Tests Ärzte das herausfinden, verrät Dr. Stefan Middeldorf, Chefarzt einer Reha-Klinik.

Herr Dr. Middeldorf, wann erkennen Sie, dass ein Rollator nötig ist?

MIDDELDORF: Es gibt einen ganz einfachen Test, um das herauszufinden. Den sogenannten Chair-Rising-Test: Dazu Arme vor der Brust verschränken und fünf Mal hintereinander zügig auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen. Schaffen Sie das locker und ohne Pause zwischendurch, brauchen Sie sehr wahrscheinlich keinen Rollator.

Und wann doch?

MIDDELDORF: Geraten Sie beim Aufstehen ins Wanken oder müssen Sie die Arme zum Abstützen einsetzen, könnten Sie ein Kandidat für einen Rollator sein.

Was prüfen Sie dann noch?

MIDDELDORF: Ich schaue mir

genau an, wie eine Person geht. Sieht sie dabei ängstlich aus? Ist die Haltung des Körpers vorgebeugt statt aufrecht? Sind die Schritte klein und tippelig? Schlurfen die Füße über den Boden, werden kaum angehoben? Wirkt der Gang unrund und unsicher, weil sich Arme und Beine nicht harmonisch und gleichmäßig bewegen? Aus all diesen Punkten mache ich mir ein Bild.

Und dann verschreiben Sie einen Rollator?

MIDDELDORF: Das kommt dann noch darauf an, wie ausgeprägt die Unsicherheit ist. In manchen Fällen reicht vielleicht auch ein klassischer Gehstock. Ande-

re kommen mit Unterarm-Gehstützen gut zurecht. Das Ziel sollte ja immer sein, so wenig Hilfsmittel wie möglich einzusetzen.

Empfehlen Sie einen Rollator auch, wenn jemand sehr schwach ist?

MIDDELDORF: Ein Rollator setzt voraus, dass man damit noch gut und vor allem sicher einen Fuß vor den anderen setzen kann. Außerdem benötigt man eine gewisse Kraft in den Armen und Händen, um den Rollator zu beherrschen, vor

allem auch, um die Bremsen zu bedienen. Gelingt das nicht, erhöht sich die Gefahr für Stürze. Dann ist ein Rollstuhl oft die bessere Wahl. ☛



Dr. Stefan Middeldorf ist Chefarzt der Reha-Klinik im bayerischen Bad Staffelstein.



RICHTIG FAHREN

Die Lizenz zum Rollen

Der Polizist Joachim Tabath hat den Rollator-Führerschein entwickelt. Bei den Kursen lernt man diese praktischen Dinge.

1.

GRIFFHÖHE EINSTELLEN

Typischer Fehler: 80 % der Griffe sind zu hoch eingestellt. Folge: Man kann sich nicht richtig am Rollator abstützen.

Besser: Arme locker hängen lassen, Griffe so einstellen, dass sie auf Höhe der Handgelenke sind.

2.

AUFRECHT GEHEN

Typischer Fehler: Mit gebeugtem Rücken wird der Rollator geschoben. Stolpert man, bietet die Gehhilfe keinen Halt.

Besser: „Im“ Rollator gehen, das heißt, der Körper befindet sich fast mittig zwischen den Griffen.

3.

RICHTIG BELADEN

Typischer Fehler: Korb wird zu schwer und zu hoch beladen. Der Rollator kippt bei kleinen Unebenheiten leicht nach vorne.

Besser: Maximal 5 bis 7 kg in den Korb laden. Schwere Sachen nach unten, leichte obendrauf.

4.

SICHER SITZEN

Typischer Fehler: Bei kurzer Sitzpause werden Bremsen nicht betätigt.

Besser: Bremsen feststellen. Rechte Hand fasst linken Griff, Rücken zum Rollator drehen, jetzt beide Griffe umfassen. Langsam Po auf Sitzbrett absetzen.

5.

ENGE RADIEN FAHREN

Typischer Fehler: Rollator wird mit viel Kraft scharf um die Ecke gelenkt.

Besser: Mit gezieltem Bremsen lenken! Dazu Rollator geradeaus schieben. Will man nach rechts, rechte Bremse ziehen; nach links, linke Bremse.

QUALITÄT

Auf diese Details achten

Gute und sichere Rollatoren erkennen Sie an diesen Dingen.



Schlaufe
Das ist besonders praktisch: einfach Schlaufe am flexiblen Sitz hochziehen, schon ist der Rollator zusammengeklappt.

Gewicht
Je leichter, umso einfacher die Handhabung. Gute Modelle wiegen nur um die 7 kg.

Rutschfest
Mit eher weicher Gummi-Mischung rutscht der Rollator selbst auf glatten, feuchten Böden, z.B. Fliesen, Terrassen-Dielen, nicht.

Räder
Die vorderen Räder sollten größer sein als die hinteren. Dann ist das Überqueren von Bordsteinen, Unebenheiten usw. leichter.

Pimp my Rolly

Praktische Extras erleichtern den Alltag mit Rollator

- **Selbstklebende Reflektor-Folie;** ca. 8 Euro (Fahrradgeschäft, Handel für Autozubehör).
- **Klingel oder Hupe;** praktisch, etwa um sich auf dem vollen Wochenmarkt bemerkbar zu machen, ca. 5 Euro (Fahrradgeschäft).
- **Schirm;** extra für Rollatoren konstruiert, um auch bei Regen mobil zu sein, ca. 80 Euro (Sanitätsfachhandel).

Einstellhilfe
Die Griffhöhe lässt sich dank Zahlen-Skala an den Holmen genau einstellen. Praktisch: Modelle mit Memory-Funktion, die stellen Höhe automatisch wieder ein, wenn der Rollator zusammengeklappt war.

Bremsgriffe
Sitzen leicht erreichbar unter dem Handgriff, lassen sich gut dosieren und feststellen.

Längsfalter
Brauchen zusammengeklappt deutlich weniger Platz als Querfalter (Gelenke in der Waage-rechten).

Ankipp-Hilfen
Das sind kleine Hebel auf Höhe der Achse der Hinterräder. Sie erleichtern es, kleine Stufen und Bordsteine hinaufzufahren. Sie können übrigens auch einfach nachgerüstet werden.

NEUES LEBEN

Endlich wieder beweglich

Lange wehrte sich die 85-jährige Dorothea Schotte aus Lychen dagegen, einen Rollator zu nutzen. Bis sie entdeckte, wie viel Freiheit er ihr schenkt.

Dank meines Rollators bin ich endlich wieder selbstständig bei uns im Ort unterwegs. Fehlt mir Butter oder Quark, rolle ich zum kleinen Kaufladen oder Bäcker um die Ecke. Auch den Wochenmarkt besuche ich nun wieder regelmäßig. Meine Handtasche häng ich mir diagonal über die Schulter und die Einkäufe kommen vorne ins Körbchen. So habe ich beim Schieben beide Hände frei.



Dorothea Schotte (85), Internatsleiterin im Ruhestand, Lychen

Dabei sperrte ich mich anfangs ganz schön gegen das Ding, das der Orthopäde mir verschrieben hatte. Zwei Jahre stand es bei mir im Schuppen. Das ist doch nur etwas für alte Leute, dachte ich. Andererseits ... Meine Wirbelsäule machte mir schwer zu schaffen. An der

Bandscheibe haben sich schmerzhafte knöcherne Zapfen gebildet, zudem setzt die Osteoporose den Knochen ordentlich zu. Deshalb benutzte ich immer öfter einen Gehstock. Doch damit wird der Rücken auf Dauer sehr einseitig belastet. Selbst kurze Strecken wurden zum Kraftakt für mich.

„Du stöhnst und kommst nicht mehr vorwärts“, schimpften meine Kinder mit mir. „Dabei steht im Schuppen der Rollator, nimm ihn doch endlich!“

Nach viel gutem Zureden hatten sie mich schließlich so weit. Ich überwand meine Eitelkeit.

Bei einer Probefahrt im Hof übte ich erst mal das Bremsen, Kurvenfahren, auch das Hinsetzen. Schließlich war es schon



eine Weile her, dass man mir im Sanitätshaus gezeigt hatte, wie das funktioniert.

Jetzt kann ich sogar wieder Tagestouren mit unserem hiesigen Reiseanbieter unternehmen. „Wo ist denn Ihr Auto?“, fragt mich der Busfahrer jedes Mal. Lachend schnappt er sich dann meinen Rollator, klappt ihn rasch zusammen und verstaut ihn bequem im Gepäckraum. ☺

Illustrationen: Pictari Posti/Zagarten; Fotos: Michael Lindner/Meyer&Meyer Verlag (5), PR (2), privat (4)

FIT BLEIBEN

An den Rollator - fertig, los!

Die Gehhilfe taugt sogar zum Sportgerät. Ganz wichtig dabei: immer beide Bremsen feststellen.

Alle gezeigten Übungen stammen aus dem Buch Rollator-Fit



Zum Aufwärmen
Sicher stehen. Abwechselnd Knie langsam, dann etwas schneller heben und senken.



Trainiert Oberschenkel
Hinsetzen, mit Händen festhalten. Ball zwischen Füße klemmen, heben und senken.



Hält Hüfte beweglich
Sicherer Stand. Beide Fersen mehrmals nach hinten Richtung Po schwingen.



Kräftigt die Schultern
Hinsetzen, zwei kleine Gewichte in den Händen. Arme diagonal vor und zurück schwingen.



Für starke Arme
Rollator vor Wand stellen. Mit Hand am Sitz abstützen, anderer Arm gestreckt.



Klasse Buch mit noch mehr Übungen: Rollator-Fit, Meyer & Meyer Verlag, 22,95 Euro