Die Griffe der Rollatoren von Senioren sind nach Ansicht von Orthopädietechniker-Meisterin Melanie Kaske oft falsch eingestellt. Bei Teilnehmerin Lucia Brockmann korrigiert Kaske das, sehr zur Freude der Gütersloherin. Das Foto zeigt (v. l.) Melanie Kaske (38), Lucia Brockmann (87) und Gerda Elbracht (73). Fotos: Borgmeier

KSB-Trainerin Annette Dankow (63, rechts) zeigt, wie mit dem Heranziehen des Rollators Arme und Oberkörper trainiert werden können.

Hoch das Bein: Der Gütersloher Antonius Schweppenstätte (96) stärkt mit der Übung seine Beinmuskulatur.

Wenn der Rollator zum Sportgerät wird

Von CARSTEN BORGMEIER

Gütersloh (gl). Im Caritas-Haus an der Herzebrocker Straße 41 hat jetzt ein Rollator-Training der besonderen Art Premiere gefeiert: Außer wichtigen Übungsaspekten zur Stärkung der Muskulatur überprüfte eine Orthopädietechniker-Meisterin, ob die Rollatoren der Senioren auch korrekt eingestellt waren.

So begrüßte Pflegedienstleiterin Zina Lawrenz (32) in ihrer Tagespflege-Einrichtung nicht nur etwa 20 teilnehmende Frauen und Männer im Alter zwischen 49 und 97 Jahren. Als eingeladene Fachkräfte leiteten die Gütersloher Orthopädietechniker-Meisterin Melanie Kaske (38) vom gleichnamigen Sanitätshaus und Trainerin Annette Dankow (63) vom Kreissportbund (KSB) die etwa zweistündige Veranstaltung.

Während Dankow mit einigen Senioren draußen auf der Terrasse der Tagespflege mit lockeren Aufwärm-Übungen und Musik im Hintergrund loslegte, konnten sich die interessierten Frauen und Männer in einem separaten Raum ihren Rollator von Melanie Kaske überprüfen und korrekt einstellen lassen.

„Während unserer Betreuungsangebote war uns schon häufiger aufgefallen, dass Rollatoren mancher Senioren falsch eingestellt sind", berichtet Zina Lawrenz. Das könne sich negativ auf die Gangsicherheit auswirken und schlimmstenfalls zu Stürzen führen, erläuterte die 38-Jährige. Vor diesem Hintergrund habe die Caritas jetzt zu dieser Kooperation mit KSB und dem Sanitätshaus eingeladen, führte Zina Lawrenz weiter aus.

Melanie Kaske guckte sich daher jetzt in dem Kursus die Rollatoren der Teilnehmer ganz genau an. Und siehe da: Auch bei Lucia Brockmann (87) war der Rollator zu hoch eingestellt. „Das ist der Klassiker", meinte Kaske und bat die Seniorin darum, sich einmal kurz hinzustellen und die Arme baumeln zu lassen. Die Griffe des Rollators müssten schließlich auf Höhe der Armbanduhr am Handgelenk sein, „dort, wo der Puls gemessen wird", erklärte Kaske.

Mit wenigen Handgriffen hatte die 38-Jährige den Rollator von Lucia Brockmann korrigiert. „Versuchen Sie jetzt mal bitte, damit ein paar Schritte zu gehen", sagte Kaske. „Jetzt fühle ich mich besser damit, Sie haben recht", sagte die 87-Jährige zu der Gütersloher Fachfrau.

Draußen brachte Annette Dankow mit ihrem Aufwärmtraining die Senioren nicht nur leicht ins Schwitzen, sondern auch zum Lachen. Die fröhliche, lockere Art der Übungsleiterin steckte an. Im Sitzen zogen die Teilnehmer ihren Rollator mehrere Male zu sich hin. „Das stärkt die Muskulatur unserer Arme und des Oberkörpers", erläuterte sie dazu. Auch die Beine kamen nicht zu kurz: So hoben die Hochbetagten mal den rechten Fuß, mal den linken Fuß über das Rad ihres Rollators, der auch ein Sportgerät sein könne, meinte Annette Dankow.