

Wenn der Rollator zum Sportgerät wird

Von Carsten Borgmeier

GÜTERSLOH (WB). 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 Kaské (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 Aufwärmübungen und Musik im Hintergrund loslegte, konnten sich die interessierten Frauen und Männer in einem separaten Raum ihren Rollator von Melanie Kaské überprüfen und korrekt einstellen lassen.

„Während unserer Betreuungsangebote war uns schon häufiger aufgefallen, dass Rollatoren mancher Senioren offenbar 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 ein-



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

Fotos: Borgmeier

geladen, führte Zina Lawrenz weiter aus.

Melanie Kaské 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 Kaské

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 Kaské.

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 Kaské. „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.“ 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.