

Damit der Bordstein nicht zur Stolperfalle wird

Bei einem Rollatortraining erhalten Gäste der Caritas-Tagespflege Tipps, wie sie korrekt mit der Gehhilfe umgehen können. Expertin Melanie Kaske stellt die Geräte richtig ein. Und warum dabei auch Fitness wichtig ist, zeigt Annette Dankow vom KSB.

Matthias Gans

■ **Gütersloh.** Leni Puls möchte ihren Rollator nicht mehr missen. „Ohne ihn geht es nicht mehr“, sagt die 89-Jährige. Nur durch diese Gehhilfe könne sie noch selbstständig leben, Einkäufe selbst erledigen oder einfach in die Stadt gehen. Etwa zur Tagespflegeeinrichtung der Caritas an der Herzebrocker Straße. Die Einrichtung hat zusammen mit dem Sanitätsfachgeschäft Kaske und dem Kreissportbund (KSB) Gütersloh erstmals zu einem Rollatortraining eingeladen. Und das wird von fast 20 Senioren gerne angenommen.

Denn wer hätte es gedacht: Rollatortraining kann auch Spaß machen. Vor allem, wenn Annette Dankow vom GTV flotte Musik auflegt und die im Innenhof sitzenden Damen und Herren vor dem eigentlichen Training dazu animiert, sich zu strecken und abwechselnd die Beine in die Luft zu recken. „Fitness ist wichtig“, sagt Annette Dankow, die beim GTV unter anderem für den Demenzsport verantwortlich ist. „Denn ein Rollator ist auch ein Sportgerät. Um das richtig bedienen zu können, benötige ich Kraft in den Armen und Beinen und eine gewisse Wendigkeit.“

Pflegedienstleiterin Zina Lawrenz weiß von ihren Gästen: „Der Rollator ist ein wichtiges Hilfsmittel.“ Doch sie hat auch beobachtet, dass die Anwendung nicht immer korrekt ist. „Dadurch kann es zu Haltungsschäden kommen, schlimmstenfalls zu Stürzen“, so Lawrenz.

Um diese Einstellung vorzunehmen, ist Melanie Kaske vom gleichnamigen Sanitätshaus vor Ort. „In der Regel ist der Rollator zu hoch eingestellt“, sagt die Orthopädie-techniker-Meisterin. Idealerweise müssen die Handgriffe auf der Höhe des Handgelenks sein, wo der Puls gemessen wird. „Dass kann ich mir merken“, sagt Leni Puls



Es geht rund: Beim Slalom ist für die Führung des Rollators Geschick, Aufmerksamkeit und Kraft gefragt, Annette Dankow vom Kreissportbund ist zufrieden damit, wie Helga Bertels den Parcours meistert.

Foto: Andreas Frücht



Melanie Kaske vom gleichnamigen Sanitätshaus überprüft hier die Einstellung des Rollators von Leni Puls (r.).

Foto: Andreas Frücht

und lacht. Auch die Bremsfunktion prüft Melanie Kaske. „Es kann sein, dass der Bowdenzug zu locker geworden ist. Dann muss ich den nachziehen, damit der Rollator wie-

der brems.“

Einige Gäste haben noch keinen eigenen Rollator und möchten sich an diesem Morgen erst einmal mit dem Thema vertraut machen. Hier wird



Annette Dankow vom Gütersloher Turnverein bereitet mit leichten Übungen das Rollatortraining vor.

Foto: Matthias Gans

also nicht an der technischen, sondern der psychischen Einstellung gearbeitet. Denn: „Vielen älteren Menschen kostet es Überwindung zu akzeptieren, dass sie auf einen Rol-

lator angewiesen sind“, sagt Zina Lawrenz. Diese Hemmung hatte Leni Puls nie, wie sie sagt. Sie kennt aber ein Gegenbeispiel. „Eine Freundin von mir wollte nie einen Rollator be-

nutzen. Bis sie eines Tages gestürzt ist. Seitdem geht sie nur noch mit Rollator.“ Für Zina Lawrenz liegt der Vorteil auf der Hand: „Der Aktionsradius wird durch den Rollator größer.“

Viele der Gäste an diesem Morgen haben ihren Rollator nicht selbst gekauft. „Mein Sohn hat ihn mir schon vor einiger Zeit besorgt“, sagt Helga Bertels (89). Melanie Kaske hat kein Problem damit, auch diese Geräte für die Teilnehmer des Trainings einzustellen.

Aber selbstverständlich findet sie es vorteilhafter, einen Rollator zu haben, der auf die individuellen Bedürfnisse des Nutzers zugeschnitten ist. So können die Sitzhöhen sehr unterschiedlich sein. Und auch der Komfort in der Nutzung. Ein „Kassenrollator“ erfülle zwar seine Funktion, sei aber eher schwer. Auch lasse er sich im zusammengeklappten Zustand nicht hinstellen und so beispielsweise einfach hinter einer Tür verstauen. Auch im Kofferraum nehme er mehr Platz ein.

Komfort aber, etwa durch Softräder, die Vibrationen bei Kopfsteinpflaster und anderen Unebenheiten besser auffangen und somit auch Gelenke schonen, hat seinen Preis. Rund 380 Euro nennt Melanie Kaske als Preis. „Unser Sanitätshaus verleiht aber auch unterschiedliche Rollatoren zur Probe.“ Manche Geräte verfügen auch über Stützen, mit denen man die Gehhilfe leichter nach hinten kippen kann, um höhere Hindernisse wie Bordsteine zu überwinden, sagt die Expertin.

Derweil geht es auf dem Innenhof zur Sache. „Das sieht super aus“, sagt Annette Dankow, als Antonius Schwepenstein seine Parcours um die Pylone dreht. „Puh, das war anstrengend“, sagt der mit 97 Jahren älteste Teilnehmer und lässt er sich auf den Stuhl fallen. Dann lächelt er zufrieden. Anstrengend war's, aber Spaß hat es auch gemacht.