



FIT UND XUND #3.31

MEHR FREIHEIT STATT WENIGER STOLZ – WARUM DER ROLLATOR EIN GEWINN IST

Viele Menschen zögern den Kauf (beziehungsweise die Nutzung) eines Rollators so lange wie möglich hinaus. Als Physiotherapeut erlebe ich oft, dass die Gehhilfe fälschlicherweise als Symbol für Gebrechlichkeit gesehen wird.

Doch das Gegenteil kann die Realität sein: Ein Rollator ist ein Sicherheitsgewinn, der Ihre Unabhängigkeit schützt.

Sicherheit bedeutet Lebensqualität, und wer frühzeitig auf Unterstützung setzt, vermeidet nicht nur folgenreiche Stürze, sondern kann auch die aktuell mögliche Gehstrecke erweitern oder erhalten.

Dies kann sich schon in den «kleinen» Dingen des Lebens widerspiegeln. Falls zum Beispiel der Weg zum nächsten Laden wegen gewissen Umständen gemieden wird, kann ein Rollator helfen, die Selbständigkeit und diese regelmässige «Trainingseinheit» beizubehalten.



halten. Auch weitere Strecken nur mit dem Ziel, Ihre Gehdistanz zu erweitern, können mit gelegentlichen Pausen auf dem Rollator umgesetzt werden.

Tipp: Achten Sie beim Kauf und bei der Wartung darauf, dass Sie den Rollator als Sitzmöglichkeit nutzen können, Sie sich sicher geschult im Umgang fühlen und dass die Bremsen immer feststellbar sind.

Den richtigen Zeitpunkt wählen

Warten Sie nicht, bis das Gehen zur Qual wird. Ein Rollator sollte kein «letzter Ausweg» sein, sondern ein modernes Trainingsgerät, das Sie sicher durch den Alltag begleitet.

Nicht erst, wenn Sie sich beim Gehen unsicher fühlen oder sich häufig an Möbeln festhalten müssen, ist es Zeit für ein Beratungsgespräch, sondern schon wenn Sie merken, dass Sie gewisse Gehdistanzen aus Unsicherheit meiden.

Investieren Sie in Ihre Freizeit – denn Mobilität ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben.

Tipp: Der richtige Umgang mit dem Rollator ist sehr wichtig. Lassen Sie sich von Fachpersonal beraten, wie Sie den Rollator am besten nutzen und einstellen.

Vorsicht: Seien Sie selbst sehr kritisch mit der optimalen Nutzung und Ihrer Haltung am Rollator. Denn die falsche Nutzung kann gesundheitliche Folgen haben und die Mobilität einschränken.

Es gilt: so wenig wie möglich und so viel wie nötig.

Viel Spass beim Gehen!

Marvin
Werner

Physio Sport
Dachsen

