



THEMENHEFT · THEMA ROLLATOR

Losgehen. Sicher ankommen!

Sicher und selbständig bewegen



Ein Rollator ist ein medizinisches Hilfsmittel. Er unterstützt den Gang, dient zur Sturzprävention, entlastet bei Kraft- und Gleichgewichtsproblemen und erhält Mobilität und Teilhabe. Im Alltag ist er längst mehr als eine Gehhilfe. Er ist ein Mobilitätsbegleiter, der Stabilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität zusammenbringt.

Die Nutzung ist dabei keine Frage des Alters. Rollatoren unterstützen Menschen, die ihre Selbstständigkeit erhalten wollen. Genauso helfen sie Menschen z.B. nach einer Operation, bei Multipler Sklerose oder bei Parkinson. Mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland sind heute mit einem Rollator unterwegs.

Outdoor-Rollatoren geben Stabilität und Komfort zum Beispiel beim Einkaufen, auf Reisen oder in der Therapie. Wohnraumrollatoren schaffen Bewegungsfreiheit in den eigenen vier Wänden. Sie dienen als mobiler Handlauf und bei speziellen Modellen mit der Möglichkeit, sich im Sitzen fortzubewegen.

Der Rollator ersetzt nicht Bewegung, er ermöglicht sie. Wer sein Gerät beherrscht, es passend eingestellt hat und weiß, worauf unterwegs zu achten ist, kommt sicherer und entspannter an.

1 Drei Faktoren, keine Rangordnung

Wenn etwas schiefgeht, wirken fast immer drei Faktoren zusammen – der Mensch, die Technik und die Umwelt. Keiner davon ist nebensächlich, deshalb stehen sie hier gleichberechtigt nebeneinander.



SÄULE 1

Faktor Mensch

Aufmerksamkeit, Verhalten, Reaktionsfähigkeit.

- Eine gute Griffhaltung ist für sicheres Gehen enorm wichtig.
- Im Rollator gehen statt ihn vorauszuschieben. Der Körper führt das Gerät, nicht das Gerät den Körper.
- Kraft, Gleichgewicht und Koordination sind für das Gehen mit Rollator von großer Bedeutung. Auch die Tagesform zählt.
- Viele Nutzer haben ihren Rollator nicht ausführlich erklärt bekommen. Gehen mit Rollator will gelernt sein.

HINTERGRUND

Wer sich am Rollator abstützt, verändert seine Körperhaltung. Schultern und Oberkörper sind stärker nach vorn ausgerichtet, die Rumpfrotation kann eingeschränkt sein. Dadurch wird es schwieriger, zur Seite oder nach hinten zu schauen. Beim geraden Vorwärtsgen fällt das kaum auf – problematisch wird es, wenn der Blick ins seitliche oder hintere Umfeld nötig ist.

Dahinter steht ein Kreislauf. Weniger Rumpfrotation heißt weniger Beanspruchung der Rumpfmuskulatur. Die diagonale Muskelarbeit nimmt ab und es kommt zu geringerem Halt in der Körpermitte. Die kleinen stabilisierenden Rückenmuskeln sind weniger aktiv. Es kann zudem beim Gehen mit dem Rollator aufgrund falscher Griffeinstellung zu einer Schonhaltung kommen. Dies kann wiederum das Sturzrisiko erhöhen.

Sicheres Gehen beginnt mit dem Blick auf die Umgebung. Durch Aufmerksamkeit Hindernisse, verschiedene Untergründe und Verkehrssituationen früh zu erkennen und einzuschätzen. Dazu kommt die tägliche Nutzung, die den Unterschied macht – richtig bremsen, sicher hinsetzen, aufrecht gehen, Tempo und Krafteinsatz an den Weg anpassen. Auch die Tagesform gehört dazu. Müdigkeit, Hitze und Medikamente können die Leistungsfähigkeit des Nutzers verändern.

Übung macht sicher. Regelmäßiges Training, wie das speziell für Rollatornutzer entwickelte Gymnastik-Programm Rollastic, hält Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination aufrecht. Eine korrekte Rollatoreinweisung die im Sanitätshaus oder bei einem der vielen Rollatortrainings angeboten wird, lohnt sich in jedem Fall. Dabei ist es nicht von Bedeutung, wie lange man seinen

Rollator bereits nutzt. Nicht der Rollator allein macht mobil, sondern das Zusammenspiel von Mensch, Bewegungskompetenz und passendem Rollatormodell.



SÄULE 2

Faktor Technik

Wartungsmängel, Ausstattung, Verschleiß.

- Bremsen lassen mit der Zeit nach und müssen regelmäßig kontrolliert und nachgestellt werden.
- Griffhöhe und Sitzhöhe müssen zur eigenen Statur passen, sonst arbeiten sie gegen die Balance.
- Die Ausstattung entscheidet mit: Bremssystem, Sitzfläche, Rückengurt, Radgröße, Gewicht.
- Ein gebrauchtes Gerät ist auf jemand anderen eingestellt, nicht an die eigenen Bedürfnisse.

HINTERGRUND

Ein gut eingestellter und gewarteter Rollator ist die Voraussetzung für sicheres Gehen. Ein vernachlässigter Rollator wird zum Risiko. Er verändert sich während der Nutzung. Räder verlieren Profil, Bremsen müssen ab und an nachgestellt werden, am Rollator kann sich Schmutz ablagern. Schrauben können sich lockern. Weil dies langsam geschieht, gewöhnt man sich daran, statt es zu bemerken.

Am deutlichsten wird es bei der Feststellbremse. Sie stoppt den Rollator beim Hinsetzen sowie Aufstehen. Gerade in diesen Momenten, in denen das ganze Körpergewicht auf dem Rollator lastet, ist es besonders bedeutsam, dass alles korrekt funktioniert. Der Ratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege empfiehlt, die Bremsen mindestens einmal jährlich im Sanitätshaus prüfen zu lassen.

Eine Hilfe ist ein Rollator erst, wenn er für seinen Einsatzbereich und an die eigenen Bedürfnisse angepasst ist. Dazu gehören ergonomische Griffe mit angenehmer Haptik, das Bremssystem bestenfalls mit der Möglichkeit, auf eine Einhandbremse umzubauen, eine bequeme Sitzfläche, ein stabiler Rückengurt, die Radgröße und das Gewicht des Rahmens. Diese Faktoren sind entscheidend für Komfort, Sicherheit und Alltagstauglichkeit.

Die korrekte Einstellung der Rollatorgriffe ist essenziell. Als Faustregel gilt: Bei locker hängenden Armen befindet sich der Rollatorgriff etwa auf Höhe des Handgelenks. Die korrekte Sitzhöhe ist dann gefunden, wenn man sich entspannt hinsetzen kann und beide Füße sicher am Boden stehen. Diese Einstellung sollte unbedingt bei Übergabe des Rollators an den Kunden im Sanitätshaus stattfinden.



Faktor Umwelt

Wegzustand, Witterung, Verkehrs- und Wohnumgebung.

- Bordsteine ohne Absenkung zwingen zum Umweg oder zum Anheben des Rollators.
- Kopfsteinpflaster und Wurzelaufbrüche können schwer überwindbare Hindernisse sein.
- Der Einstieg in den Bus verlangt Sicherheit im Umgang mit dem Rollator.
- Stolperfallen zu Hause: Teppichkanten, Türschwellen und enge Flure.

HINTERGRUND

Ein Weg, der zu Fuß leicht zu bewältigen ist, kann mit Rollator eine Herausforderung werden. Eine Bordsteinkante ist zu Fuß einfach zu bewältigen. Mit Rollator wird es schwieriger: Anheben, umfahren oder umkehren? Große Räder, eine Ankipphilfe und stabile Fahreigenschaften machen an dieser Stelle den Unterschied.

Regen, Laub, Schnee und Glätte verändern den Untergrund und damit das Gehen. Auf rutschigen und vereisten Flächen hilft der Pinguin Gang: kleine Schritte, der Körperschwerpunkt wird auf das vordere Bein verlagert, der Fuß setzt mit ganzer Sohle auf und zeigt leicht nach außen. Tempo beim Gehen bewusst senken.

Der Einstieg in den Bus verbindet gleich mehrere Herausforderungen. Höhenunterschied beim Einsteigen in den Bus überwinden und im Fahrzeug einen geeigneten Platz finden, bevor er anfährt. Eine sichere Möglichkeit wäre, vom Busfahrer die Rampe auszuklappen. Verkehrsbetriebe bieten bei Mobilitätsveranstaltungen häufig ein spezielles Bustraining an, damit diese genauen Abläufe ohne Zeitdruck geübt werden können.

Auch die vertraute Wohnung stellt eine Herausforderung dar: Teppiche, Türschwellen, enge Flure. Eine angepasste Umgebung ist die wirksamste Sturzprävention. Lose Teppiche fixieren, Schwellen ausgleichen und Wege frei halten. Draußen lässt sich die Umgebung nur teilweise ändern, die Route dagegen häufig. Wer eine Strecke einmal bewusst abgeht und sich abgesenkte Bordsteine, ebene Beläge und Ampelphasen merkt, spart künftig Kraft.

Die drei Faktoren treten selten einzeln auf. Der Blick zum Boden verengt den Überblick – und ausgerechnet dort, wo das Pflaster uneben ist, wird er am längsten gebraucht. Eine nachlassende Bremse fällt erst auf nassem Kopfsteinpflaster auf. Trotzdem hilft jede einzelne Verbesserung: ein nachgestellter Bremszug, eine geübte Route, ein paar Minuten Training am Tag.

2 Vor dem Start, unterwegs, am Ziel

Sicherheit im Ernstfall braucht Vorbereitung. Drei Zeitpunkte, an denen sich mit wenig Aufwand viel erreichen lässt. Die Kästchen sind zum Abhaken gedacht – einmal im Monat genügt.

01

Vor dem Start

Selbst- und Gerätecheck

- ☐ Innehalten: Reichen Kraft und Konzentration für den Weg?
- ☐ Beide Bremshebel ziehen und die Feststellbremse einrasten. Der Rollator darf sich nicht mehr bewegen lassen.
- ☐ Griff- und Sitzhöhe prüfen: Bei locker hängenden Armen befindet sich der Griff auf Höhe des Handgelenks.
- ☐ Räder und Griffe prüfen: Profil, Risse, fester Sitz und Beweglichkeit aller Räder.

WARUM DAS ZÄHLT

Achtsamkeit gehört zum Check dazu. Wer spürt, dass Kraft oder Konzentration heute nicht reichen, verschiebt den langen Weg oder wählt eine kürzere Route. Das ist keine Einschränkung, sondern eine gute Entscheidung.

Die Feststellbremse sichert den Rollator beim Hinsetzen und Aufstehen. Bremszüge müssen rechtzeitig nachgestellt werden, damit die Bremskraft erhalten bleibt.

Eine zu hoch eingestellte Griffhöhe zieht die Schultern nach oben und eine zu niedrige den Oberkörper nach vorne. Beides kann zu Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen und die Haltung und das Gehen im Rollator negativ beeinflussen. Die Sitzhöhe ist für das Aufstehen aus eigener Kraft entscheidend.

Verschmutzte Lager und abgefahrene Räder machen den Rollator schwergängig und beeinträchtigen seine Benutzung. Taschen sowie Einkäufe gehören in den Korb und nicht an die Griffe, da dies zur Verlagerung des Schwerpunkts führt. Gerade beim Ankippen kann das Gerät nach hinten kippen. Dies kann zu einem kippenden Rollator führen.

02

Unterwegs

Verhalten und Umgebung

- ☐ Aufrecht gehen, Schultern entspannt, Blick nach vorn. Im Rollator gehen, nicht schieben.
- ☐ An Bordsteinkanten und Rampen langsam hinfahren und mittels Ankipphilfe oder speziell erlernter Bremstechnik überwinde.

- ☐ Vor dem Hinsetzen immer beide Feststellbremsen betätigen, auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist.
- ☐ Pausen einplanen, sobald Kraft oder Konzentration nachlassen.

WARUM DAS ZÄHLT

Steht der Rollator zu weit vor dem Körper, verlagert sich das Gewicht auf die Arme und die Rückenmuskulatur wird stark belastet. Dadurch wird das Gehen unsicherer und man läuft dem Rollator eher hinterher.

Bordsteine und kleine Kanten sollten nicht schräg oder mit Schwung überfahren werden – die Vorderräder können hängen bleiben und der Rollator abrupt stoppen. Kurz vor der Kante anhalten, den Rollator gerade ausrichten und mit der Ankipphilfe die Vorderräder leicht anheben und die Kante überwinden.

Eine einseitig festgestellte Bremse lässt den Rollator beim Hinsetzen wegdrehen. Dies kann schlimme Folgen haben, sollte es zum Sturz kommen.

Eine Pause ist kein Zeichen von Schwäche. Wer rechtzeitig pausiert, bleibt sicher und kommt entspannter ans Ziel.

03

Am Ziel

Wartung und Verschleiß

- ☐ Bei Regen und Schnee den Rollator gründlich abtrocknen.
- ☐ Verschmutzungen an Rädern und Rahmen entfernen, damit alle Funktionen zuverlässig bleiben.
- ☐ Sitzfläche und Rückengurt auf Risse und festen Sitz prüfen.
- ☐ Bremsen regelmäßig kontrollieren lassen. Ein Rollatorcheck im Sanitätshaus ist jederzeit möglich.

WARUM DAS ZÄHLT

Schmutz an Rädern und Rahmen ist mehr als eine Frage der Optik. Laub, Streusplitt und Sand setzen sich in Lagern und auf Bremsbelägen fest. Eine regelmäßige Reinigung ist empfehlenswert.

Schrauben können sich durch die ständige Benutzung lockern. Diese können mit entsprechendem Werkzeug wieder festgezogen werden. Der Sitz kann durch die Beanspruchung Risse im Gewebe bekommen und sollte frühzeitig getauscht werden.

Experten empfehlen eine jährliche Bremsüberprüfung. Sanitätshäuser übernehmen den Rollatorcheck in der Regel kostenfrei. Ein gewarteter Rollator unterstützt langfristig sichere Mobilität.



ABSICHERUNG

Gut abgesichert unterwegs

Zur Mobilität gehört ein Netz, das trägt, falls doch etwas passiert. Die Unfallversicherung greift rund um die Uhr – im Verkehr, im Verein, zu Hause. Neu ist der Teil davor: Ein Präventionsbudget beteiligt sich an dem, was einen Unfall von vornherein unwahrscheinlicher macht.

Finanzielle Hilfe - Auffangen

Finanzielle Sicherheit nach einem Unfall mit starken Kernleistungen, damit Sie Ihren Lebensstandard bestmöglich erhalten können.

Rehabilitation – Unterstützen und Bewegen

Bestmögliche Wiederherstellung der Gesundheit nach einem Unfall, damit Sie möglichst schnell wieder fit werden.

Prävention – Schützen und Vorbeugen

Unfällen mit dem Sicherheitsbudget aktiv vorbeugen, damit es im besten Fall erst gar nicht zum Unfall kommt.

Schutz im Überblick: einfach-los-aber-sicher.de/unfallversicherung

Einfach los. Aber sicher! Die Initiative für sichere Mobilität in jedem Alter – mit Rad, E-Scooter oder Rollator. Von der SIGNAL IDUNA Gruppe initiiert, setzt sie auf Bewegungsfreude statt Warnschilder: Sie bietet verständliches Wissen, Experteninterviews, Quiz-Module und Unfallprävention.

Dieses Thema im Netz: einfach-los-aber-sicher.de/rollator

Das große Mobilitäts-Quiz — 10 Fragen, 5 Minuten: Wissen rund um Rad, Rollator und E-Scooter testen. Wissen testen: einfach-los-aber-sicher.de/quiz