

Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Serie Hilfsmittel

Gehhilfen

Für alle älteren Menschen sind Gehhilfen ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention: Sie bieten stabilen Halt und das Gefühl von Sicherheit. Welche Gehhilfe zum Einsatz kommt, richtet sich nach den körperlichen Möglichkeiten ihres Nutzers und auch nach seinem Wohnumfeld.

Für leicht gehbehinderte Personen ist ein Gehstock das richtige Hilfsmittel. Neben klassischen dunklen Holzmodellen gibt es vermehrt leichte Stöcke aus Aluminium in allen möglichen Farben und Designs. Dem gewölbten Griff macht ein verstärktes gerades Stockende Konkurrenz, das an Nordic Walking erinnert. Anatomisch geformte Griffe, die zum Beispiel das Handgewölbe unterstützen, muss der Arzt gezielt verordnen. Das gilt auch für Sonderformen wie Unterarmgehstützen oder Achselstützen.

Ein Stock ist allerdings nur bedingt belastbar, also für Nutzer wenig geeignet, die sich öfter draufstützen möchten. Für sie kommen zunächst Stöcke mit vier Füßen in Frage.

Noch stabiler sind Gehgestelle. Diese Böcke mit vier Füßen oder zwei Füßen und zwei Rädern gibt es in Form von festen eckigen Gestellen oder als Gelenkvarianten, bei denen sich die linke und die rechte Seite parallel zu jedem Schritt bewegen lassen. Gehgestelle werden vor allem im therapeutischen Bereich und bei Personen mit hohen Bewegungsängsten eingesetzt.

Weniger umständlich sind fahrbare Gehhilfen, auch Gehwagen oder Rollator genannt. Sie werden zu keinem Zeitpunkt vom Boden abgehoben. Gehwagen mit drei Rädern („Delta-Gehrad“) sind besonders

wendig und auch in engen Räumen leicht nutzbar. In puncto Stabilität und damit Sicherheit sind jedoch die vierräderigen Modelle unschlagbar. Bei älteren Modellen sind die vier Bodenberührungspunkte in Form eines regelmäßigen Rechtecks angeordnet, bei neueren trapezförmig und damit standsicherer. Neben den klassischen Gestellen aus Metallrohr gibt es auch Modelle aus Holz für die Nutzung ausschließlich in der Wohnung. Bei den weit verbreiteten Vollgummireifen ist der Wartungsaufwand minimal. Rollatoren unterscheiden sich in ihren Maßen kaum. Die Breite entspricht immer Türnorm. Die Zusammenklappmechanismen sind sehr ähnlich. Anders sieht es bei dem Gewicht aus: Ein Standardmodell wiegt rund zwölf Kilogramm, ein Leichtgewichtmodell nur sieben oder acht. Das ist vor allem für Nutzer, die oft Stufen überwinden müssen, ein wichtiges Kriterium. Wesentlich für die Handhabung ist auch das Bremssystem: Durch je eine Handbremse an jedem der beiden Griffe werden die beiden Hinterräder gebremst. Meist werden dieselben Griffe auch für die Feststellbremse genutzt, indem sie entweder gedrückt oder gezogen werden. Einige Modelle haben zusätzliche Funktionsknöpfe. Beim Kauf sollten der Greifabstand und der erforderliche Kraftaufwand getestet werden.

Die Griffe – und damit auch die Bremsen – müssen in der Höhe an die Körpergröße angepasst werden, nur dann kann der Nutzer gerade gehen.

Ein herausnehmbarer Einkaufskorb und ein Ablagebrett gehören meist zur Grundausstattung. Darüber hinaus gibt es diverses Zubehör. Wer neben einem Gehwagen auch einen Stock benutzt, sollte auf eine Stockhalterung am Rollator achten.