

Der Rollator – mehr als nur der tägliche Weggefährte: Funktionstraining mit Rollator



Wenn wir an ein Funktionstraining für Menschen mit starker Einschränkung der Mobilität denken, fällt uns zunächst die „Hockergymnastik für Schwerbetroffene“ ein. Menschen, die kaum noch auf den Boden können oder sich ohne die Möglichkeit, sich hinsetzen zu können, unsicher fühlen, finden in der „Hockergymnastik“ eine gute Alternative zum herkömmlichen Funktionstraining.

Eine weitere gute Alternative bietet das „Funktionstraining mit Rollator“:

Welche Vorteile bietet der Rollator im Rahmen des Funktionstrainings oder der Rheuma-Bewegungstherapie?

Gehen – Sitzen – Aufrechtes Stehen – Festhalten/Sicherheit und Vieles mehr:

- Im Gegensatz zum Hocker, ist der Rollator als täglicher Weggefährte ihrer Besitzer, *individuell auf die Körpergröße/-Maße eingestellt*
- Bei Übungen des Funktionstrainings *im Stehen* kann man sich notfalls an den Griffen des Rollators festhalten; da das Gerät Bremsen hat, rollt es nicht weg. Auch ein Umkippen des Hilfsmittels ist so gut wie unmöglich. *Es bietet Sicherheit.*
- Das Festhalten am Rollator unterstützt (insofern die Höhe richtig eingestellt ist) eine *aufrechte Haltung.*
- *Bei Erschöpfung:* Man kann sich auf die Sitzfläche des Rollators setzen und *sitzend gymnastische Übungen* ausführen.
- *Der Rollator-die zweite Handtasche?!:* Am Rollator angebracht sind Aufbewahrungs-Fächer oder Netze, in denen jeder für alle Fälle was mit sich führen kann, was ihm wichtig ist oder Sicherheit gibt: Medikamente, ein Handy, etwas zu trinken,...

- *Halterung für den Gehstock:* Manche haben ihren Gehstock gerne bei sich. Am Rollator angebracht, ist er schnell greifbar und wird nirgendwo liegengelassen.
- *Gehen/Bewegen mit Halt:* Werden beim Training Übungen im Gehen angeboten, so bietet vor allem hier der Rollator guten Halt und Sicherheit.

Kleiner Tipp am Rande zur Vermeidung von unnötigem Ärger:

Bitte klären Sie oder Ihr/e Therapeut/in bei Bedarf ab, ob der Hallenbetreiber nichts gegen den Einsatz eines Rollators in der Gymnastikhalle hat

Haben Sie Interesse an einem „Funktionstraining mit Rollator“, dann sprechen Sie bitte mit Brigitte Walser (Tel: 07582-800-1576)

Für den Text: Brigitte Walser, Sozialfachkraft Südwürttemberg, Arbeitsschwerpunkt Schwerbetroffene