

Rollator-Übungsbeispiele



Hinsitzen / aufstehen

Geräte: Hocker / kleiner Kasten

Rückwärts an die Sitzgelegenheit heranzufahren, bis der Stuhl in der rückwärtigen Beinseite gespürt wird. Feststellbremse aktivieren. Hinsetzen.

Füße haben festen Bodenkontakt, Bremsen sind aktiviert, mit der Ausatmung aufstehen- evtl. auf den Oberschenkeln abstützen und dann nach den Rollatorgriffen greifen- erst dann die Bremsen lösen



Bordsteinkante

Geräte: Matte/n- evtl. unterschiedlicher Dicke

An die Kante heranzufahren, Feststellbremse aktivieren, Ankipphilfe betätigen, Feststellbremse lösen und den Rollator über die Bordsteinkante schieben

Variation:

- durch Verlagerung des Körpergewichts (da keine Ankipphilfe vorhanden) nach hinten den Rollator vorne anheben
- ein Rad nach dem anderen



Unterschiedliche Untergründe

Geräte: Matten- evtl. unterschiedlicher Dicke, Seile, Tennisringe, usw.

Über die unterlegten Matten gehen



Einladen / verstauen

Geräte: kleiner / großer Kasten

Zusammenklappen und mit der Ausatmung hoch stellen / legen, mit der Ausatmung wieder zurück und auseinander klappen



Rückwärts gehen

Variation für Fortgeschrittene: mit Parcours



(schwere) Türen öffnen

Geräte: Hocker / kleiner Kasten und Knierolle oder Hütchen

Rückwärts an das „Hindernis“ herangehen, Gesäß nach hinten schieben und das Hütchen / die Knierolle wegschieben



Sturzprophylaxe

Verschiedene Gangvariationen oder Schrittkombinationen



Rollatorsicherheit

Geräte: Hütchen, Tennisringe mit Bällen, PET-Flaschen, ...

Parcours gehen mit dosiertem Einsatz der Feststellbremse-
evtl. auch einseitig