

# Die Gehhilfe als Gehilfe

Tipps zur Wahl und richtigen Benutzung von Gehstock und Rollator



# Mobilität erhalten

Die meisten Menschen haben den Wunsch, möglichst lange selbstständig ihren Lebensalltag zu gestalten. Mit einer passenden Gehhilfe können Personen mit Gehproblemen weiterhin an sozialen Aktivitäten teilnehmen, Alltagsaufgaben ausführen und ihre Selbstständigkeit beibehalten. Erfahren Sie, welche Gehhilfe für Sie die passende ist und wie Sie diese korrekt verwenden. Nur eine richtig eingesetzte Gehhilfe bringt den gewünschten Nutzen und erhöht Ihre Sicherheit.

## Gehstock oder Rollator?

Welche Gehhilfe sich eignet, ist sehr individuell. Nicht jede Person benötigt dieselbe Art von Unterstützung beim Gehen. Überlegen Sie sich deshalb vor einem Kauf, in welchen Situationen Sie Unterstützung benötigen und lassen Sie sich beraten. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Gehstöcken und Rollatoren und dazu wichtige Hinweise und Informationen rund um das Thema Gehhilfen.

## Tipp

Wenn Sie zusätzlich Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht trainieren, sind Sie auch mit einer Gehhilfe besser unterwegs. Diverse Übungen und Kurse dazu finden Sie auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) oder in unserer Broschüre «Sicher stehen – sicher gehen», die Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) oder unter **031 390 22 22** bestellen können.



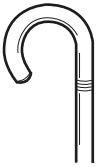




«I föhl mi wohl mit mim Rollator. Es isch mir egal, was die andere Lüt drüber danke, will i ha wieder richtig Freud am Läbe. D Bewegig tuet mir guet, i föhl mi fitter. Nachdem mir d Therapeutin zeigt het, wien i am beschte sell brämse und wien i au d Trottoirrändli cha überwinde, macht mir das «Kärreli» richtig Spass.»

# Gehstöcke im Überblick

Ein Gehstock kann ein schmerzendes Bein, zum Beispiel bei einer Hüft- oder Kniearthrose, entlasten und kann bei Gleichgewichtsschwierigkeiten auch zur Förderung der Stabilität beitragen.



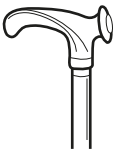
## Rundhakengriff

Geeignet, wenn nicht viel Gewicht gestützt werden muss.



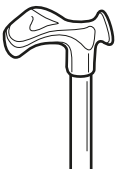
## Fritzgriff

Mehr Auflagefläche als beim Rundhakengriff, sodass mehr Gewicht gestützt werden kann.



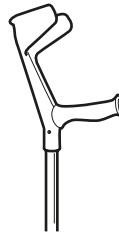
## Anatomischer Griff

Das Handgelenk wird entlastet. Angepasste Griff-form für links und rechts.



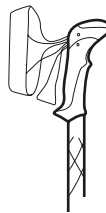
## Anatomischer Griff

Das Handgelenk wird entlastet. Abstützung mit gesamter Handinnenfläche, geeignet bei Handgelenksproblemen.



## Unterarmgehstütze (Krücke)

Die Unterarmgehstützen geben im Allgemeinen mehr Griffsicherheit sowie mehr Stabilität beim Gehen als Gehstöcke. Sie werden daher oft bei starken Schmerzen sowie nach Operationen am Bewegungsapparat eingesetzt.



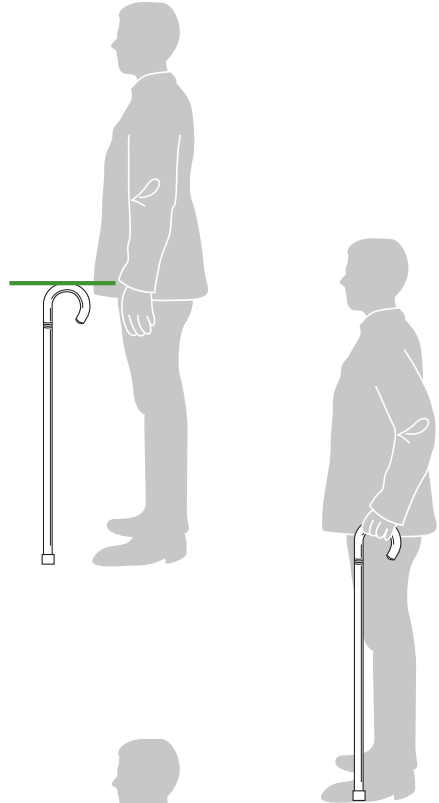
## Wanderstock

Der beidseitige Einsatz von Wanderstöcken verbessert die Rumpfstabilität und wirkt sich positiv auf den Gehrhythmus aus. Wanderstöcke sind für Personen mit einem geringen Unterstützungsbedarf geeignet, da nur wenig Gewicht auf die Stöcke abgegeben wird.

# Gehstock richtig einstellen und benutzen

## Höhe richtig einstellen

- Schuhe anziehen, die üblicherweise beim Gehen getragen werden.
- Arme liegen locker seitlich am Oberkörper.
- Bei herabhängenden Armen werden die Griffe auf die Höhe der Handgelenke eingestellt.
- Achtung: Die Schultern dürfen während des Einstellens nicht hochgezogen werden.

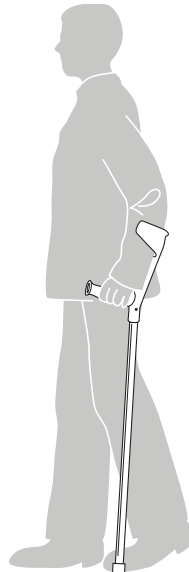


## Gehstock richtig benutzen

Körpernah und senkrecht zum Boden aufsetzen, damit die Kräfte unmittelbar auf den Stock resp. den Boden wirken. Ein schräg aufgesetzter Stock erhöht das Sturzrisiko.

## Unterarmgehstütze richtig benutzen

Die richtige anatomische Griffform für links oder rechts auswählen. Mit den Unterarmen an die Unterarmstütze anlehnen. Der Griff zeigt in Laufrichtung.



# Ein Stock oder zwei Stöcke?

## Bei verletztem oder geschwächtem Bein

- **Ein Stock:** Der Stock wird in der Hand der gesunden Seite gehalten und gleichzeitig mit dem geschwächten Bein aufgesetzt.
- **Zwei Stöcke:** Beide Stöcke und das geschwächte Bein werden zusammen aufgesetzt (häufig nach Operationen, wenn das verletzte Bein nicht belastet werden soll).

## Für die Stabilisierung des Gleichgewichts

- **Ein Stock:** Der Stock kann sowohl links als auch rechts gehalten werden. Häufig wird er in der nicht dominanten Hand gehalten, damit die dominante Hand frei ist.
- **Zwei Stöcke:** Die Stöcke werden im Kreuzgang aufgesetzt, d. h. Bein und Stock werden jeweils diagonal aufgesetzt (Beispiel: Stock rechts, Bein links).





# Wahl des richtigen Rollators

Achten Sie beim Kauf nicht allein auf den Preis. Wählen Sie einen Rollator, der Ihren Anforderungen entspricht und dadurch für Sie den grössten Nutzen bringt. Probieren Sie vor dem Kauf das gewünschte Modell aus. Sie sollen sich beim Stossen, Bremsen, Heben und Zusammenfallen sicher und wohl fühlen.

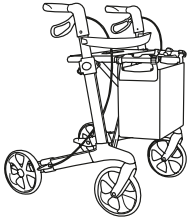
## Beachten Sie beim Kauf folgende Punkte:

- **Gewicht:** Besonders leichte Modelle aus Aluminium oder Carbon garantieren eine einfache Handhabung. Speziell für Menschen mit eingeschränkter körperlicher Belastbarkeit geeignet.
- **Grösse:** Das Rollatorgestell sollte der Körpergrösse angepasst werden. Bei Innenrollatoren zusätzlich auf die Verhältnisse im Wohnbereich achten (z. B. Breite der Badezimmertür).
- **Griffe:** Angenehmes, weiches Material. Ergonomische Formung mit Stützfunktion für das Daumengelenk.
- **Bremsen:** Der Rollator verfügt über eine 2-teilige Bremse: Handbremse und Feststellbremse. Die Bremsen sind leicht bedienbar, die Bremsklötze können ersetzt werden. Abstehende Bremskabel vermeiden.
- **Sitz:** Der Sitz muss der Körpergrösse und dem Körpergewicht entsprechen und ist teilweise in der Höhe anpassbar. Ein weicher Rückengurt gibt sicheren Halt.
- **Bereifung:** Die Grösse und Art der Reifen sollten den Strassenverhältnissen angepasst ausgewählt werden: z. B. Vollgummi, Luftbereifung, rutschfester Hartgummi. Die Räder können je nach Modell schnell ausgewechselt werden.
- **Ankipphilfe:** Sie unterstützt bei der Überwindung von kleinen Schwellen und Hindernissen. Ankipphilfen können mit dem Fuss betätigt werden und müssen leicht zu bedienen sein.
- **Federung:** Eine gute Federung und eine Stossdämpfung sind praktisch bei unebenem Gelände oder gepflasterten Trottoirs.

Bei Fragen zu weiteren Gehhilfen sowie zur Einstellung und Anwendung einer Gehhilfe informieren Sie sich in der Ergotherapie, Physiotherapie oder kontaktieren Sie ein Sanitätsfachgeschäft.

# Rollatoren im Überblick

Der Rollator kommt zum Einsatz bei verstärkter Geheinschränkung. Die vier Räder gewährleisten eine grosse Auflagefläche und ermöglichen somit beim Aufstehen und Gehen mehr Stabilität im Rumpf.



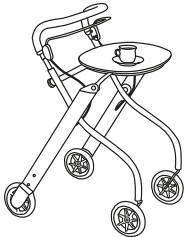
## Alltagsrollator

Diese Modelle sind für den Aussen- und Innenbereich geeignet. Meistens haben sie eine Abstell-/Sitzfläche mit Rückenlehne (Rückengurt), eine Tasche und zwei Handbremsen. Sie können je nach Modell quer oder längs gefaltet werden.



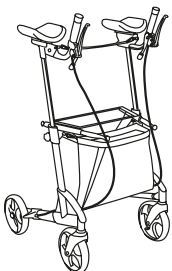
## Aussenrollator

Diese Modelle sind für den Aussenbereich geeignet. Bedingt durch ihre robusten Räder und das stabile Fahrgestell kommen sie auf unterschiedlichem Untergrund wie Asphalt, Kopfsteinpflaster oder unebenem Untergrund (z. B. Waldweg) zum Einsatz.



## Innenrollator

Diese Modelle sind ausschliesslich für den Wohnbereich geeignet. Sie sind schmal und leicht und mit einer einhändig bedienbaren Handbremse ausgestattet. Ein Tablett dient als Abstell- und Transportfläche. Ein Sitz ist nicht vorhanden.



## Sondermodelle

Für bestimmte Erkrankungen gibt es spezifische Modelle, z. B. bei Halbseitenlähmung (beide Bremsen mit einer Hand zu betätigen), einer Parkinson-Erkrankung oder Multipler Sklerose. Das abgebildete Sondermodell unterstützt Personen mit einer Arthritis-Erkrankung. Durch die breite Auflagefläche der Unterarme werden die Handgelenke entlastet.



# Rollator richtig einstellen und benutzen

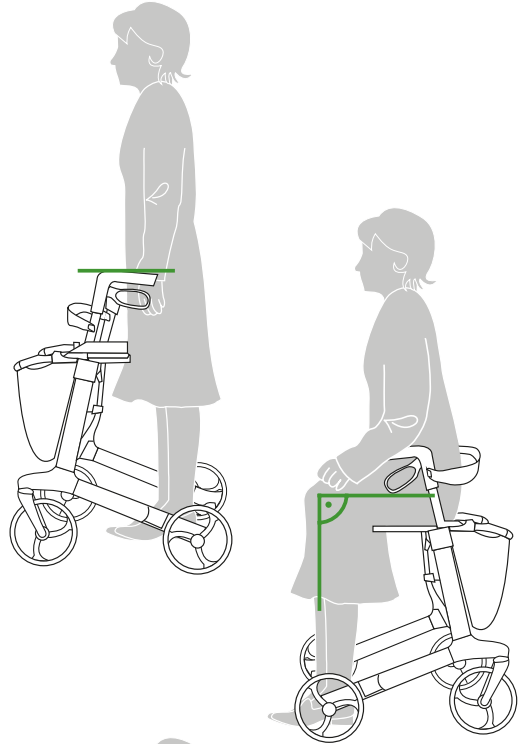
## Höhe richtig einstellen

### Im Stehen

- Möglichst aufrechte Haltung.
- Schultern sinken lassen.
- Bei locker hängenden Armen werden die Griffe auf Höhe der Handgelenke eingestellt.

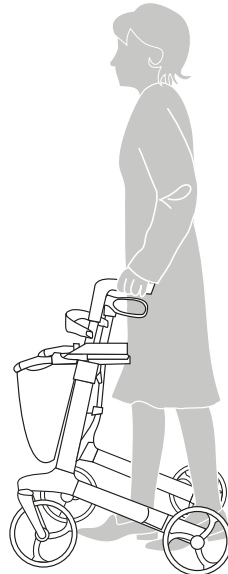
### Im Sitzen (auf dem Rollator)

- Die Füße sollen bei rechtwinklig angewinkelten Knien vollständig den Boden berühren.



## Rollator richtig benutzen

- Innerhalb der vier Räder gehen, mit den Knien nahe der Sitzfläche.
- Der Rollator läuft mit, er wird nicht geschoben.
- Leicht angewinkelte Ellbogen ermöglichen bei Gefahr ein schnelles Bremsen.
- Den Rollator gleichmässig beladen.
- Die Ankipphilfe vereinfacht das Überwinden von Hindernissen.



# Mit Gehhilfen sicher unterwegs

## Schuhwerk

Benützen Sie solides Schuhwerk. Achten Sie auf eine dünne, rutschfeste und harte Sohle. Der Schuhschaft sollte oberhalb des Knöchels enden und nicht drücken. Schnürsenkel oder Klettverschlüsse sorgen für sicheren Halt.

## Sichtbarkeit

Mit heller, reflektierender Kleidung werden Sie besser gesehen. Bringen Sie Reflektorstreifen und eine Beleuchtung an Ihrer Gehhilfe an.

## Öffentlicher Verkehr

Üben Sie das Tram- und Busfahren, insbesondere das Ein- und Aussteigen, mit einer Begleitperson.

## Tipps für Reisen

[www.zvv.ch](http://www.zvv.ch) > Menü > Service > Hindernisfrei reisen > Unterlagen > Merkblatt Rollatoren «Download PDF»

[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) > Bahnhof & Services > Reisende mit Handicap > Autonomes Reisen > Downloads > Broschüre «Barrierefrei unterwegs»

## Zubehör

**Stöcke:** Gummistopper verhindern das seitliche Wegrutschen der Stöcke. Eiskralen empfehlen sich im Winter bei gefrorenem Untergrund. Griffüberzüge und Armschalenpolster dienen zum Schutz der Unterarme. Am Tisch können Klammern angebracht werden, damit der Stock nicht umfällt.

**Rollator:** Ein bequemer Rückengurt gibt Ihnen sicheren Halt, wenn Sie absitzen. Mit einer Klingel können Sie sich bemerkbar machen. Ein integrierter Schirm schützt vor Regen. Mit einem Sicherheitsschloss lässt sich der Rollator abschliessen. Im Weiteren sind Abdeckhüllen, Stockhalterung, Getränkehalter und Tablett praktische Zubehörutensilien.

## Wartung

Warten Sie sowohl Gehstöcke als auch Rollatoren. Das ist für eine optimale und sichere Nutzung unerlässlich. Denn Abnutzungserscheinungen sollten rechtzeitig erkannt werden, damit die entsprechenden Teile ausgetauscht werden können (z. B. Gummistopper, Griffe, Bremsen usw.).

# Gut zu wissen ...

- Gehhilfen können in Sanitätsfachgeschäften, bei Hilfsmittelstellen oder anderen lokalen Anbietern (z. B. Pro Senectute, Spitex, Schweizerisches Rotes Kreuz) bezogen werden.
- Es lohnt sich, in ein qualitativ gutes und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Produkt zu investieren. Seien Sie kritisch gegenüber Billigangeboten. Denn optisch ähneln die Modelle den Topprodukten, die technische Ausstattung könnte jedoch unzureichend sein (z. B. Material, Bremsen, Stabilität, keine Ersatzteile erhältlich).
- Je nach abgeschlossener Zusatzversicherung übernimmt die Krankenkasse einen Kostenbeitrag an eine Gehhilfe. Für detaillierte Informationen erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung.
- Für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen besteht die Möglichkeit, bei der Anschaffung einer Gehhilfe finanzielle Unterstützung zu erhalten. Wenden Sie sich an die regionale oder kantonale Geschäftsstelle von Pro Senectute.

## Kauf oder Miete?

Überlegen Sie sich, für welche Gelegenheiten Sie eine Gehhilfe benötigen. Wollen Sie einen Rollator für eine begrenzte Zeit und unverbindlich ausprobieren, dann empfiehlt sich eine Miete. Benötigen Sie die Gehhilfe aber längerfristig, ist ein Kauf die bessere Option. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich am besten an ein Fachgeschäft. Dort erhalten Sie auch eine Einführung in die richtige Bedienung sowie den nötigen Service und Ersatzteile.

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie Unterstützung beim Gehen benötigen und machen Sie vorgängig eine Bedarfsabklärung in der Ergo- oder Physiotherapie oder im Fachgeschäft.
- Für eine sichere und optimale Anwendung muss die Gehhilfe korrekt eingestellt sein.
- Lassen Sie sich die richtige Anwendung der Gehhilfe erklären und üben Sie diese.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.031 Mobil bleiben – sicher unterwegs
- 3.133 Müdigkeit am Steuer
- 3.143 Sicher stehen – sicher gehen
- 3.159 Selbstständig bis ins hohe Alter

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**



**Partner:** Curaviva Schweiz ([www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch)); ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz ([www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)); Felix Platter-Spital ([www.felixplatterspital.ch](http://www.felixplatterspital.ch)); Schweizerischer Physiotherapie Verband ([www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)); Pro Senectute Schweiz ([www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)); Rheumaliga Schweiz ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)); Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie ([www.sfgg.ch](http://www.sfgg.ch)); Schweizerisches Rotes Kreuz ([www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)); Spitex Verband Schweiz ([www.spitex.ch](http://www.spitex.ch))

**Bilder:** Andrea Campiche

**Dank:** Spezieller Dank an die Hilfsmittelstelle Bern für die kostenlose Ausleihe der Gehhilfen ([www.hilfsmittelstelle.ch](http://www.hilfsmittelstelle.ch)).

© bfu 2016, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier