

## **Infotext Gehhilfen**

Mobil sein und zwar ohne fremde Hilfe – das ist jedem wichtig und gehört zur individuellen Lebensqualität. Auch wenn Sie übergewichtig sind und beim Gehen eingeschränkt sind, müssen Sie noch lange nicht auf diesen Anspruch verzichten. Es gibt ganz verschiedene Ausführungen von Gehhilfen, die Sie toll unterstützen und Ihnen so zumindest einen Teil Ihrer Mobilität wiederschenken. Welche Gehhilfe für Sie die Geeignete ist? Das hängt ganz von Ihrer individuellen körperlichen Verfassung ab. Wir stellen Ihnen im Folgenden verschiedene Typen von Gehhilfen vor. So können Sie bei der Wahl schneller und gezielter vorgehen.

### **Gehstützen – für leichte Unterstützung**

- Unterarmgehstützen sind Stützstöcke mit Handgriff und einer am Stützrohr weiter oben angebrachten Manschette, an der sich der Unterarm abstützen kann. Hier variieren je nach Modell Form der Manschette, die Handgriffe oder die Form des Stützrohres.
- Bei einer Achselstütze gibt es keine Manschette für den Unterarm, sondern ein abgepolstertes Stützrohr unter der Achsel. Das ist angebracht, wenn Sie Probleme und Schmerzen in den Handgelenken, Armen und/oder Ellbogen haben. Denn durch die Unterstützung unter den Achseln werden diese Bereiche entlastet, der Druck verlagert sich mehr auf den Schulterbereich.
- Mehrfußgehilfen bestehen aus einem Stützrohr mit Handgriff, ihre Basis besteht aber im Gegensatz zu den eben beschriebenen Gehhilfen nicht aus einem Standbein, sondern aus drei bis fünf voneinander entfernt liegenden Standbeinen. Eine normale Stütze mit

nur einem Auflagepunkt auf dem Boden trägt zwar Ihr Gewicht, aber Ihr Gleichgewicht müssen Sie weitgehend selbst halten. Die Mehrfußgehilfen hingegen bleiben von alleine stehen, wenn Sie sie loslassen. Ein solches Modell ist für Sie geeignet, wenn Sie etwas mehr Unterstützung brauchen und Sie mit dem Gleichgewicht Probleme haben. Wir bieten Ihnen Gehstützen mit verschieden großer 4-Punkte-Basis an.

Wenn Ihnen Gehstützen keinen ausreichenden Halt geben, gibt es natürlich auch stabilere Alternativen.

### **Gehböcke – viel Halt und optimal für daheim und kurze Strecken**

Gehböcke sind leichte Stützgestelle mit vier Standbeinen. Das Gestell wird bei jedem Schritt etwas angehoben und eine Schrittlänge weiter vorn wieder auf dem Boden aufgesetzt. Gehböcke sind für kurze Strecken geeignet und besonders gut im Innenbereich einsetzbar. Zum Beispiel zu Hause, um etwa die Strecke zwischen Wohnzimmer und Küche zurückzulegen. Das Praktische an einem Gehbock ist, dass er sich ganz leicht zusammenfalten und bequem in die Ecke stellen lässt. Der Gehbock verfügt über keinerlei weiteres Zubehör (wie etwa ein Sitz). Wir bieten Ihnen diverse Modelle in verschiedenen Breiten und Höhen an.

Es fällt Ihnen schwer, den Gehbock anzuheben, weil Sie wenig Kraft oder Gleichgewichtsprobleme haben? Sie möchten sich ein wenig schneller fortbewegen? Dann ist vielleicht ein Gehwagen das Richtige für Sie.

### **Gehwagen – schneller unterwegs mit Rollen**



Ein Gehwagen ist ein eher leichtes Gehgestell mit Rollen, das hauptsächlich für den Innenbereich geeignet ist. Wir bieten Ihnen ein Modell an, zu dem Sie verschiedenes Zubehör, wie etwa Korb, Sitz, Feststellbremsen etc. dazu bestellen können. Sie können auch einige der von uns angebotenen Gehböcke zu einem Gehwagen umfunktionieren, indem Sie Rollen dazu bestellen und am Gestell anbringen. Wenn Sie einen stabilen Gehwagen für den Außenbereich suchen, dann ist ein Rollator geeignet.

#### **Rollatoren – besonders robust und mit praktischem Zubehör**

Rollatoren sind robuster und mit größeren Rädern ausgestattet als die leichteren Gehwagen für drinnen und sind daher die richtige Gehhilfe für Außenbereich und Straße. Ein Rollator wird nicht vom Boden abgehoben und bietet sehr stabilen Halt. Auch wenn Sie stärker gehbeeinträchtigt sind – ein Rollator sichert Ihnen Mobilität und Unabhängigkeit.

Ein Rollator verfügt über Bremsen, teilweise auch über eine Sitzfläche und eine Rückenlehne. Auch andere praktische Accessoires wie z.B. ein Einkaufskorb sind oft integriert oder können extra hinzubestellt werden. Der Rollator bietet somit zusätzlichen Komfort, der die Bewältigung des alltäglichen Lebens deutlich erleichtert.

Achten Sie beim Kauf eines Rollators darauf, dass er gut wirkende Bremsen und außerdem eine Feststellbremse hat. Sitzflächen und auch Handgriffe sollten individuell einstellbar sein.

Wir bieten Ihnen sogar ein Modell an, das in der Breite verstellbar ist. So kommen Sie auch durch engere Durchgänge!

Bei allen unseren Gehhilfen – ob nun Gehstützen, Gehböcke, Gehwagen oder Rollatoren – haben wir auf folgende Aspekte Wert gelegt:

- extrem hohe Gewichtsbelastung möglich
- besonders große Breiten und Tiefen (bitte messen Sie sich gegebenenfalls aus, um zu sehen, welche Maße Sie brauchen; siehe dazu Infotext „Stühle“)
- alle Elemente sind individuell verstellbar und anpassbar an Ihre Größe
- wenn faltbar, dann mit einem extra Sicherheitsmechanismus, so dass das Gestell nicht von alleine zusammenklappt
- ergonomische Form

Wenn Sie Probleme mit den Händen oder den Handgelenken haben, dann suchen Sie sich eine Variante, die Ihre Hände und Handgelenke entlastet. Das ist z.B. bei einer Achselstütze der Fall oder bei Gehböcken, Gehwagen und Rollatoren, die so hoch einstellbar sind (oder über einen Zusatzaufsatz verfügen), dass Sie sich mit der ganzen Länge der Unterarme aufstützen können.

Berücksichtigen Sie bei der Anschaffung von Gehhilfen (abgesehen von einfachen Gehstützen) unbedingt die Breite der Durchgänge und Türen, die Sie häufig passieren müssen.