

Gehhilfen

Vor der Verordnung oder dem Kauf einer Gehhilfe sollte eine gemeinsame Absprache zwischen Ihnen als Schlaganfallpatienten und Ihrem zuständigen Therapeuten erfolgen. Hierbei ist es wichtig, Ihre Wohn- und Umgebungsverhältnisse, Ihre körperlichen Bedürfnisse und die angestrebten Ziele Ihrer motorischen Rehabilitation zu berücksichtigen. Achten Sie darauf, ob das Hilfsmittel nur vorübergehend genutzt wird, ausschließlich der größtmöglichen Mobilität dienen oder einen weiteren Funktionsgewinn der jeweils betroffenen Körperhälfte unterstützen soll.

Vierpunktstock

Der Vierpunktstock gewinnt in der Therapie wieder zunehmend als Hilfsmittel zur Unterstützung des selbstständigen Gehens an Bedeutung. Gerade bei einer schlechten Standbeinaktivität und Rumpfstabilität bietet der Vierpunktstock aufgrund seiner Stabilität und großen Unterstützungsfläche eine gute Sicherheit.

Neben dem vermeintlich schnellen »selbstständigen Stehen und Gehen« bringt die Benutzung des Vierpunktstockes aber auch erhebliche Nachteile mit sich. Die große Unterstützungsfläche dieser Gehhilfe verleitet Sie eventuell dazu, sich intensiv nach vorn und zur besseren Seite zu stützen. Häufige Folge sind Schulterschmerzen sowie eine vermehrte Gewichtsbelastung des besseren Beins. Die einseitige Stützaktivität be-

wirkt gleichzeitig, dass Ihr Rumpf verstärkt zur besseren Körperseite geneigt und nach vorn gedreht wird. Ein gravierender Verlust Ihrer Körpersymmetrie ist die Folge. Die gelähmte Seite wird beim Gehen förmlich hinterher bewegt.

Zudem belasten viele vermehrt den Vorfuß des gelähmten Beines, was häufig zur Verkürzung der Wadenmuskulatur führt. Daher sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten überlegen, weshalb Sie einen Vierpunktstock verwenden wollen.

Bei erwarteter Funktionserweiterung kurz nach einem Schlaganfall raten wir vom dauerhaften Einsatz eines Vierpunktstockes ab. Zielt der Therapeut, insbesondere bei motorisch schwerer Betroffenen, auf eine größtmögliche Selbstständigkeit ab, ist der Vierpunktstock durchaus ein zweckdienliches Hilfsmittel.

Unterarmstütze

Die Unterarmstütze bietet Ihnen ebenfalls Sicherheit und Stabilität. Sie wird auch häufig bei orthopädischen Verletzungen, beispielsweise nach einem Sportunfall eingesetzt und ist daher allgemein bekannt.

Die Unterstützung am Unterarm fixiert den gesunden Ellenbogen. Es besteht wie beim Vierpunktstock die Gefahr, dass Sie die bessere Schulter überlasten und dem Stock hinterher laufen. Sie verlieren Ihre Körpermitte und belasten Ihre gelähmte Seite dadurch weniger.

Nordic-Walking-Stock

Diese Gehhilfe findet zunehmend im therapeutischen Sektor Anwendung. Davon profitieren besonders diejenigen, die leichter betroffen sind. Aufgrund des weitverbreiteten Einsatzes können Sie diese Gehhilfe rezeptfrei und sehr einfach erwerben. Die geringe Unterstützungsfläche des Nordic-Walking-Stockes erlaubt allerdings kein (Ab-) Stützen und ermöglicht damit eine verstärkte Belastung des betroffenen Beines. Durch die variable Verstellung der Griffhöhe kann auf Ihre individuellen Erfordernisse eingegangen werden.

Handstock

Der Einsatz des Stockes verlangt eine relativ gute Standbeinfähigkeit und Rumpfstabilität. Er stellt eine verbreitete und öffentlich akzeptierte Gehhilfe dar. Gerade ältere Menschen stellen oftmals den in der Klinik verordneten Stock zu Hause beiseite, um wieder ihren altbewährten Stock zu verwenden. Häufig sind allerdings kleine Veränderungen nötig, um den Stock Ihren Problemen anzupassen.

Tipps zum Gebrauch

Zu Beginn des Gehtrainings hilft es Ihnen, den Handgriff etwas höher zu wählen, damit der Ellenbogen leicht in Beugung ist. Durch den geringeren Druckaufbau nach unten wird ein übermäßiges Stützen zur besseren Körperseite und damit die Mehrbelastung des

nicht betroffenen Beines reduziert. Im Klinikalltag oder Straßenbild sehen Sie oft, dass die Gehhilfe nicht gerade, sondern schräg nach außen aufgestellt wird. Jede Gehhilfe soll jedoch parallel zum besseren Bein positioniert werden. Dies ist Voraussetzung für die Körpersymmetrie und damit für die erwünschte (Mit-)Belastung des betroffenen Beines.

Sie sollten darauf achten, dass das betroffene Bein das gesunde Bein bzw. die Gehhilfe überholt. In der Regel erlaubt dies eine gleichmäßigere Schrittlänge und ein höheres Gangtempo.

Rollatoren

Rollatoren sind häufig verwendete Gehhilfen im Straßenbild. Zur Handhabung benötigen Sie gute beidhändige Greiffunktionen sowie ausreichende Funktionen von Schulter- und Ellenbogen zum Lenken, Bremsen und Kippen. Eine gute Gleichgewichtskontrolle im Stand sowie keine Fallneigung nach vorn oder zur Seite sind Voraussetzungen für sichere Lenkmanöver und zur Überwindung von Hindernissen wie Bordsteinkanten. Durch die Raumbegrenzung bietet Ihnen der Rollator Sicherheit nach vorn. Meistens ist auch eine Sitz- und Ablagemöglichkeit (Einkaufskorb) vorhanden.

Bremsen

Generell sollten Sie vor dem Kauf oder einer Verordnung auf die Bremsen des Rollators achten. Die Standfestigkeit können Sie auf der schiefen Ebene am effektivsten testen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie in hügeliger Umgebung wohnen. Auch müssen die Bremsgriffe im Vorfeld ausprobiert werden, da

(häufig) ein zu großer Abstand zwischen Haltegriff und festgestellter Parkbremse ein schnelles einhändiges An- und Abbremsen unmöglich macht.

Tipps

Sie sollten möglichst aufrecht im Bereich des Rollators gehen und ein Aufstützen vermeiden. Der Rollator fährt sonst schneller nach vorn und ist kippsgefährdet. Wir empfehlen daher, die Griffe teilhoch einzustellen.

Bei geringen Gleichgewichtsproblemen können die Bremsen durch das Sanitäts- haus dauerhaft in leichter Anbremsung eingestellt werden. Mit diesem Schiebewiderstand können Sie den Rollator besser kontrollieren. Eine andere Möglichkeit wäre es, wenn Sie einen schwereren Gegenstand, beispielsweise einen Sandsack, in den Korb des Rollators legen.

Die Wahl der Reifengröße ist abhängig von der Benutzung im Außen- oder Innenbereich. Große dicke Räder besitzen einen größeren Wendekreis und sind deshalb für den Wohnbereich nicht so gut geeignet. Zur Bewältigung der Bordsteinkanten ist es besser schräg anzufahren und die Räder einzeln über die Kante zu bugsieren.

Alle Rollatoren sind faltbar. Es bestehen jedoch große Unterschiede in der Bedienung. Die Handhabung sollten Sie im Vorfeld unbedingt testen und üben. Sonst kann es vorkommen, dass ein Taxi ohne Sie wieder abfährt. Geeignet erscheinen Rollatoren mit automatischer Faltsicherung. Eine farbliche Kennzeichnung der Sicherungshebel hilft Ihnen die Einstellung besser im Blick zu haben.

Fazit

Bei der Auswahl beziehungsweise Verordnung von Hilfsmitteln sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten die größtmögliche Selbstständigkeit zu diesem Zeitpunkt anstreben. Die Gehhilfe sollte Ihre motorischen Fähigkeiten stärken und ausbauen.

Kerstin Thümmler

**Dipl. Gesundheitswissenschaftlerin,
Physiotherapeutin, Bobath-Instructor-
Candidate Erwachsenenneurologie**

Sigrid Tschardtke

**Bobath Instruktorin IBITA,
Physiotherapeutin**

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: