



***In de praktijk zien we veel mensen achter een rollator lopen op een manier die niet helemaal correct is. In dit artikel gaan we in op een aantal basisregels voor het gebruik van de rollator***

### **1. De afstelling.**



Veel rollators staan te laag afgesteld. De afstelling van een rollator gebeurt op dezelfde manier als het afstellen van een elleboogkruk. Ga rechtop staan en laat de arm ontspannen langs uw lichaam hangen.

De hoogte van het handvat valt gelijk met de polsplooi van uw arm. In de praktijk is dit weer dezelfde hoogte als de "knobbel" aan de zijkant van uw heup ( in het Latijns de trochanter major genoemd).

### **2. Het lopen**

Veel mensen duwen de rollator, terwijl je juist "in" de rollator moet lopen. De rollator is bedoeld als steunhulp, niet als boodschappenkar die je voor je uit duwt. Probeer dus zoveel mogelijk tussen de handvaten te lopen.

### **3. De stand van de handen**



De vingers behoren om de handrem te worden gehouden. Bij een misstap maak je automatisch in een reflex een grijpbeweging. Als de handen langs de handrem zijn, knijp je direct de handrem dicht en heb je steun.

Als de handen om het handvat zijn en je struikelt, dan duw je onbewust de rollator weg en mis je de noodzakelijke steun.

De juiste houding:

Rechtop, de handen open langs de handvaten en in de rollator lopen

### **4. Op de handrem!!**

Probeer u zelf aan te leren om de rollator op de handrem te zetten als u gaat zitten. Een niet gebruikte rollator behoort altijd op de handrem te staan, als u dan opstaat en u wordt even duizelig dan heeft u direct een houvast als de rollator naast u staat. Staat hij niet op de handrem dan duwt u hem weg en is soms een vervelende val het gevolg.

### **5. De technische afstelling**

Naast de verschillende looptechnieken is het ook van belang om de rollator zelf aan een kritisch onderzoek te onderwerpen.

Als u gaat lopen zorg dan dat de vergrendeling tegen het dichtklappen goed vast zit. Veel ongelukken gebeuren door het tegen de stoeprand stoten van de rollator en als deze niet goed vergrendeld is ,klapt hij in elkaar.

Zorg ook dat de rem goed is afgesteld, als u remt moet u ook houvast hebben en mag de rollator niet door doorrijden.

Ook de handrem moet goed zijn afgesteld. Bij een aangetrokken handrem moet de rollator ook vast staan en mag niet weggeduwd kunnen worden.