

## Bedenkenswert:

Nach Einschätzung von Fachleuten stellt ein nicht richtig eingestellter Rollator ein **ernstzunehmendes und oft unterschätztes Risiko** dar. Dabei geht es weniger um auffällige Unfälle, sondern vor allem um **schleichende gesundheitliche Schäden** sowie ein **erhöhtes Sturzrisiko** im Alltag.

Häufige Fehl-Einstellungen betreffen vor allem die Griffhöhe und die Bremsen.

Ist der Rollator zu niedrig eingestellt, gehen Nutzer stark nach vorne gebeugt, was Rücken, Schultern und Nacken belastet und langfristig zu Schmerzen und Fehlhaltungen führen kann.

Eine zu hohe Einstellung hingegen führt zu hochgezogenen Schultern und überstreckten Armen, wodurch die Kontrolle über das Gerät abnimmt und das Bremsen unsicher wird.

Auch falsch eingestellte Bremsen sind problematisch: Greifen sie zu spät oder ungleichmäßig, steigt besonders bei Gefälle oder beim Hinsetzen die Gefahr von Stürzen und Verletzungen.

Insgesamt bewerten Studien und Fachleute aus der Geriatrie diese Risiken als **relevant**, insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränktem Gleichgewicht.

Ein falsch angepasster Rollator kann das Sturzrisiko sogar erhöhen, bestehende Beschwerden wie Arthrose oder Rückenschmerzen verschlimmern und die Mobilität langfristig einschränken, da die Nutzung anstrengender wird. Besonders kritisch ist, dass viele Nutzer ihren Rollator ohne ausreichende Einweisung oder individuelle Anpassung erhalten.

Grundsätzlich ist ein Rollator ein wichtiges Hilfsmittel zur Erhöhung der Sicherheit. Wird er jedoch falsch eingestellt, kann er sich vom Schutzfaktor zum Risikofaktor entwickeln – vor allem in typischen Alltagssituationen wie beim Aufstehen, an Bordsteinen oder auf abschüssigen Wegen.

Empfohlen wird daher, die Griffe auf **Handgelenkhöhe im aufrechten Stand** einzustellen, sich die Nutzung durch Fachpersonal (z. B. im Sanitätshaus oder in der Physiotherapie) erklären zu lassen und regelmäßig die Einstellung sowie die Funktion der Bremsen zu überprüfen. *(Quelle: Recherche Internet)*

