

Veilig en efficiënt gebruikmaken van een rollator

Hierbij bieden wij u informatie over het juist en veilig gebruiken van uw rollator. Om er zeker van te zijn dat uw rollator goed is ingesteld, adviseren wij u om met uw rollator langs een fysiotherapeut te gaan. Onderstaand geven we u alvast enkele tips.

Een rollator is een goede oplossing voor mensen die door gezondheidsproblemen en/of het ouder worden moeite krijgen met bewegen. De rollator kan het bewegen veiliger maken en kan er voor zorgen dat u langere afstanden kunt lopen. Het is belangrijk dat u weet waar u op moet letten wanneer u een rollator gebruikt.

Wanneer u een rollator gebruikt is een aantal punten belangrijk:

- Uw afstand tot de rollator
- De hoogte van de rollator
- Gebruik van de remmen

Uw afstand tot de rollator

Wanneer u te veel afstand van de rollator neemt, heeft u te weinig steun aan de rollator en is er een hoger risico dat u naar voren valt. Wanneer u te weinig afstand van de rollator neemt, heeft u wel meer steun aan de rollator, maar is er een hoger risico dat u naar achteren valt. U kunt uw afstand controleren door te kijken naar de plek waar uw voeten landen of staan. Uw afstand is goed als uw enkels ter hoogte van de as van de wielen landen of staan. Tijdens het lopen mogen uw bovenbenen het zitje van de rollator niet raken.

De hoogte van de rollator

Wanneer de handvatten van de rollator te hoog staan kan dit voor onnodige extra spanning op uw schouders en armen zorgen en u kunt dan onvoldoende steun nemen op de rollator. Wanneer de rollator te laag staat wordt u gedwongen om in een gebogen houding te staan. Vraag bij voorkeur advies aan een fysiotherapeut over de hoogte van de rollator en stel niet zelfstandig uw rollator af wanneer u niet in staat bent om veilig zonder rollator te blijven staan. De fysiotherapeut stelt de hoogte van rollator als volgt in:

- U neemt de juiste afstand van de rollator (zie stukje 'Uw afstand tot de rollator')
- U laat uw armen ontspannen langs u lichaam hangen (de fysiotherapeut ondersteunt indien nodig).
- U staat zo rechtop als u kan.

De fysiotherapeut stelt de hoogte van de handvatten in, totdat uw polsplooien zich ter hoogte van de handvatten bevinden.

Wanneer de hoogte van de rollator is ingesteld, loopt u een proefrondje. Aan de hand van uw mening en het oordeel van de fysiotherapeut kunt u de rollator nog maximaal twee centimeter hoger of lager zetten.

Gebruik van de remmen

Om het bewegen met een rollator zo veilig mogelijk te maken is het belangrijk om op de juiste momenten de rollator op de rem te zetten.

- Wij adviseren u om op de volgende momenten de rollator op de rem te zetten:
- Voordat u de draai maakt om op u rollator te gaan zitten (indien mogelijk)
- Voordat u gaat zitten
- Voordat u gaat staan

Wij hopen dat hiermee het gebruik van de rollator veiliger en leuker is gemaakt.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 1 mei 2021, foldernr.3126