

Informationen für Patienten Richtig bewegen mit Gehhilfen



Robert-Bosch-Krankenhaus

Liebe Patientinnen und Patienten,

Ihre Erkrankung oder Verletzung erfordert eine verminderte Belastung der Beine oder des Rückens. Aus diesem Grund wurden Ihnen Gehhilfen verordnet. Richtig angewendet dienen diese aber nicht nur der Entlastung, sondern schützen auch gegen falsche Bewegungen, dienen dem Aufrechterhalten der Balance und der Reduktion von Schmerzen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Anleitungen an die Hand geben, die Ihnen helfen werden, den richtigen Umgang mit Gehhilfen zu erlernen und diese Hilfsmittel möglichst effektiv einzusetzen.



Prof. Dr. med. Bernd Kinner
Chefarzt der Abteilung für
Orthopädie und Unfallchirurgie
Ärztlicher Leiter der Abteilung für Physiotherapie
Leiter des zertifizierten Zentrums für Alterstraumatologie

”

Das Leben besteht in der Bewegung

“

Aristoteles (384 v.Chr. bis 322 v.Chr.)

- 4 Aus dem Liegen aufsitzen
- 5 Aus dem Sitzen aufstehen
- 6 Gehen mit Gehhilfen im 3-Punkte-Gang
- 7 Gehen mit Gehhilfen im 4-Punkte-Gang
- 8 Gehen mit Gehhilfen im Kreuzgang
- 9 Treppensteigen mit Gehhilfen – Treppauf
- 10 Treppensteigen mit Gehhilfen – Treppab

Aus dem Liegen aufsitzen



Stehen Sie mit der betroffenen Seite zuerst auf.



Legen Sie beide Beine nacheinander über die Bettkante.



Stützen Sie sich mit den Händen ab.



Rutschen Sie auf dem Bett nach vorne bis Ihre Füße den Boden berühren.

Aus dem Sitzen aufstehen



Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie festes Schuhwerk tragen. Falls Sie einen Rollator verwenden, sollten die Bremsen angezogen sein.



Stellen Sie die Beine etwa hüftbreit auf und die Füße unter die Knie. Stellen Sie dann das betroffene Bein nach vorne.



Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne. Falls nötig, können Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen.



Strecken Sie Ihre Knie und richten Sie den Oberkörper auf. Anschließend können Sie die Bremsen des Rollators lösen.

Gehen mit Gehhilfen im 3-Punkte-Gang



Setzen Sie beide Gehhilfen einen Schritt nach vorne.



Stellen Sie das betroffene Bein dazwischen.



Überholen Sie mit dem gesunden Bein.



Setzen Sie beide Gehhilfen mit dem betroffenen Bein nach vorne.

Gehen mit Gehhilfen im 4-Punkte-Gang



Setzen Sie eine Gehhilfe nach vorne.



Stellen Sie das gegenüberliegende Bein auf die Höhe der vorderen Gehhilfe.



Setzen Sie die zweite Gehhilfe einen Schritt nach vorne.



Stellen Sie Ihr zweites Bein auf die Höhe der zweiten Gehhilfe.

Gehen mit Gehhilfen im Kreuzgang



Setzen Sie eine Gehhilfe und das gegenüberliegende Bein einen Schritt nach vorne.



Stellen Sie die andere Gehhilfe und das andere Bein nach vorne.

Treppensteigen mit Gehhilfen – Treppab

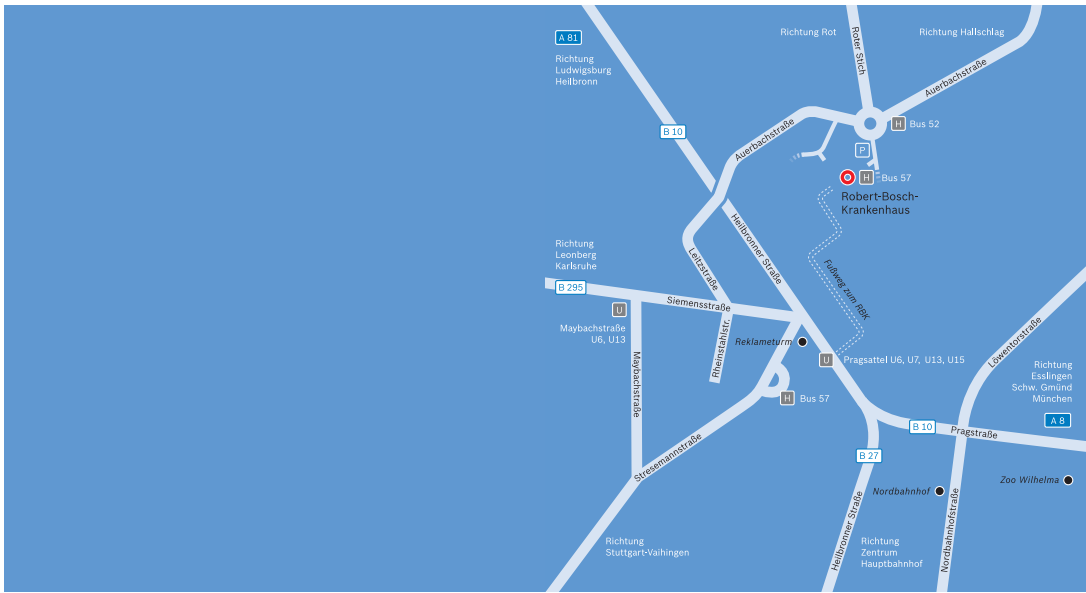


1. Setzen Sie die Gehhilfen und das betroffene Bein eine Stufe nach unten.
2. Stellen Sie das gesunde Bein nach.

Treppensteigen mit Gehhilfen – Treppauf



1. Setzen Sie das gesunde Bein eine Stufe nach oben.
2. Stellen Sie das betroffene Bein und die Gehhilfen auf die gleiche Stufe.



Kontakt und Auskunft

Abteilung für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Physiotherapie
und physikalische Therapie

Telefon 0711/8101-3143
Telefax 0711/8101-3199
physiotherapie@rbk.de

Robert-Bosch-Krankenhaus
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart
Telefon 0711/8101-0
Telefax 0711/8101-3790
info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung
der Robert Bosch Stiftung

So finden Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U7 Richtung Mönchfeld, U6 Richtung Gerlingen oder U15 Richtung Zuffenhausen bis zur Haltestelle Pragsattel. Von dort weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzhof bis zur Haltestelle Robert-Bosch-Krankenhaus.

Mit dem Auto

Über B 10 oder B 27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die Siemensstraße/ B 295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen. Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße einbiegen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke folgen. Am Kreisverkehr rechts in das Klinikgelände einbiegen. Parkmöglichkeiten im klinikeigenen Parkhaus.