

Lopen met een rollator

Versie 1 gepubliceerd op 18-10-2023

Inleiding

Lopen met een rollator



Uw fysiotherapeut heeft geadviseerd om (tijdelijk) een rollator te gebruiken. Hier krijgt u informatie over hoe u met een rollator moet lopen.

Instellen van de rollator

Instellen van de rollator

Video voice-over

Ga om de rollator in te stellen in het midden tussen de achterwielen staan.

Zorg ervoor dat u rechtop staat.

Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.

De handvatten moeten ter hoogte van de polsen staan.

Verschuif als dat nodig is de handvatten naar beneden of naar boven.

Daarna is uw rollator ingesteld.

Opstaan en gaan zitten

Op de rem



Als u gaat staan of zitten, zorg er dan voor dat de rollator altijd op de rem staat.

Opstaan met de rollator

Video voice-over

Zet de rollator op de rem.

Ga op de rand van de stoel zitten.

Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.

Wanneer u staat, pakt u de rollator bij de handvatten.

Zitten met de rollator

Video voice-over

Zet de rollator op de rem.

Ga zo dicht mogelijk voor de stoel staan. Zorg ervoor dat uw knieholtes de zitting van de stoel raken.

Breng eerst één hand naar de stoelleuning en volg met uw andere hand.

Ga daarna rustig in de stoel zitten.

Lopen

Lopen met de rollator

Video voice-over

Ga in het midden tussen de achterwielen staan.

Zorg dat u zo recht mogelijk staat.

Houd met uw handen de rollator vast.

Zet een stap naar voren en stap met het andere been daar voorbij.

Loop met beide voeten tussen de achterwielen.