

Krücken-Tipps und der richtige Umgang mit den Gehhilfen



Krücken-Tipps

und der richtige Umgang mit den Gehhilfen

Wer nach einer Operation an Bein oder Hüfte zum ersten mal wieder aufsteht, braucht eine Unterarm-Gehhilfe. In der Klinik bekommt man sie oft zur Verfügung gestellt, ansonsten gibt es sie auf Verschreibung des Arztes im Sanitätshaus oder beim örtlichen Hauspflegeverein.

Benutzen Sie Ihre Gehhilfen, auch wenn Sie eigentlich lieber ohne gehen würden. Die Stütze schont nicht nur Ihr Gelenk, sie ist auch ein Signal an Ihre Mitmenschen, die ganz automatisch mehr Rücksicht auf Sie nehmen werden. Dies verringert die Gefahr, dass Sie versehentlich angerempelt werden und hinfallen.

Bei der Auswahl und Benutzung der Gehhilfen sollten sie auf Folgendes achten:

- Die **richtige Höhe** wird ermittelt aufgrund der Faustregel:
Wo der Oberschenkelknochen am deutlichsten zu spüren ist, sollte sich der Griff der Stütze befinden. Im Zweifelsfall lassen Sie sich die genaue Höhe vom Fachpersonal oder Ihrem Physiotherapeuten einstellen, er kontrolliert auch Ihr Gangbild.
- Die (anatomischen) **Handgriffe** sollten aus weichem Material so geformt sein, dass sie einen festen Griff bieten. Zugleich muss die Hand breit und bequem aufliegen, damit keine schmerzhaften Druckstellen entstehen. Wenn Sie Probleme mit dem Griff haben, umwickeln Sie ihn mit Verbandmull oder ziehen Sie auf weitere Strecken gepolsterte, fingerlose «Radfahrer-Handschuhe» an.
- Stützen Sie sich beim Gehen fest auf die Handgriffe Ihrer Gehstützen. Die Ellbogen sind ganz leicht gebeugt (niemals ganz durchstrecken, da dies das Ellbogengelenk überbelastet).
- Tragen Sie das Gewicht mit den Händen und nicht mit den Unterarmen.
- Halten Sie die Hüften möglichst gerade und vermeiden Sie extreme Ein- und Auswärtsdrehungen.
- Nach einer Gelenkoperation dürfen Sie sich nicht zu tief bücken oder in die Hocke gehen. Wenn Ihnen eine Stütze hinfällt, bitten sie jemanden, sie für Sie aufzuheben oder benutzen Sie die Unterarmstütze des zweiten Stocks als Angel, indem Sie den Stock verkehrt herum halten.
- Beim Treppensteigen fassen Sie mit einer Hand zur Sicherheit den Handlauf des Geländers und tragen dafür die Krücke mit der andere Hand, indem Sie sie horizontal parallel zum Handgriff mit festhalten.
- Besorgen Sie sich einen Rucksack als Einkaufstasche. So haben Sie beide Hände frei und können sicher und bequem gehen.
- Der **Gummi-Fuss** oder Stopper sollte bei gebrauchten Gehhilfen, die Sie zur Verfügung gestellt bekommen unbedingt mit einem rutschfesten Gummi mit ausreichendem Profil versehen sein, um sichere Bodenhaftung zu gewährleisten. Prüfen Sie dies nach und bestehen Sie nötigenfalls darauf, dass abgenutzte Stopper durch neue ersetzt werden.
- Beim Stehen sollten beide Stöcke geringfügig vor und seitlich zu Ihren Füßen stehen.
- Um eine Stütze abzustellen, ohne dass sie hinfällt, lehnen Sie sie kopfüber (Gummifuss nach oben) an die Wand.