

Sicher mit dem Rollator: Kostenfreies Training in Bottrop!

Kostenfreies Rollator-Training am 11. Februar 2025 in Bottrop zur Sturzprophylaxe. Anmeldung erforderlich, gezielte Übungen für mehr Mobilität.

Bottrop, Deutschland - Am Dienstag, den 11. Februar 2025, findet von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr in der MHB-Cafeteria die erste Übungseinheit eines Rollator-Trainings statt. Dieses kostenlose Angebot richtet sich an Menschen, die im Alltag einen Rollator nutzen. Organisiert wird der Kurs von Mitarbeitern der Physiotherapie und Ergotherapie und bietet eine Vielzahl von hilfreichen Inhalten.

Das Training beinhaltet unter anderem, wie man sicher mit dem Rollator auf verschiedenen Untergründen geht und Hindernisse wie Bordsteine oder Türschwellen meistert. Zudem werden Tipps zur richtigen Haltung und Handhabung gegeben sowie Übungen zur Sturzprophylaxe und zur Steigerung der Selbstsicherheit durchgeführt. Teilnehmende erhalten praktische Anleitungen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 02041/106-1901 anmelden, wie [lokalkompass.de](https://www.lokalkompass.de) berichtete.

Wachsende Sturzprophylaxe für Senioren

Stürze stellen ein zunehmendes Risiko für ältere Menschen dar, was auch die Angst vor Stürzen verstärkt. Diese Angst kann zu Bewegungsvermeidung führen und damit das Sturzrisiko erhöhen sowie die Lebensqualität einschränken. Der präventive

Ansatz zur Sturzprophylaxe umfasst zahlreiche Maßnahmen zur aktiven Vorbeugung von Stürzen. Wichtig sind dabei die Schaffung einer sicheren und barrierefreien häuslichen Umgebung, die Prüfung der bestehenden Medikation sowie der Einsatz technischer Hilfsmittel.

Regelmäßige Durchführung spezieller Übungen und die Identifizierung sowie Behebung von Sturzrisikofaktoren sind zentrale Ziele der Sturzprophylaxe. Laut **deutsche-hausnotruf.de** stürzen jährlich 30 % der über 65-Jährigen, was auf körperliche Veränderungen wie schwächere Muskeln, nachlassende Sehkraft und einen verminderten Gleichgewichtssinn zurückzuführen ist. Zu den häufigsten Ursachen für Stürze gehören Gleichgewichtsstörungen, allgemeine Schwäche sowie Sehstörungen.

Um das Sturzrisiko zu minimieren, können einfache Maßnahmen wie die Schaffung guter Lichtverhältnisse, die Vermeidung von Stolperfallen und die Anschaffung eines Hausnotrufs mit Sturzerkennung von Bedeutung sein. Regelmäßige Bewegung fördert das Wohlbefinden und reduziert das Sturzrisiko, weshalb es empfiehlt sich, gezielte Übungen in den Alltag zu integrieren.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Ort	Bottrop, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.lokalkompass.de• deutsche-hausnotruf.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at