

Dezember 2017

# Arthritis-Gehstützen

Schnell ist es passiert... Eine Unachtsamkeit und man stürzt über das Staubsaugerkabel, die letzte Treppe, die Kinderspielsachen... Das Bein ist gebrochen & Entlastung nötig. Wie man sich trotz rheumatischer Hände die Fortbewegung erleichtern kann: Arthritis-Gehstützen.

Besonders Rheumatiker verkraften das Gehen an herkömmlichen Gehhilfen oder Achselstützen schlecht. Egal ob bei einem gebrochenen Bein, nach der Knie-TEP (Total-Endo-Prothese) oder nach der Synovektomie. Durch die Arthritis im Handgelenk und Entzündung benachbarter Strukturen reagieren diese verstärkt auf manuelle Überbeanspruchung. Denn das Gehen an Krücken ist alles andere als physiologisch; wir Menschen sind nicht geboren um auf unseren Händen zu laufen, vielmehr sind sie unser Greiforgan. So ist der nächste Schmerz bzw. Entzündung vorprogrammiert.

Persönliche Erfahrung mit  
Arthritis-Gehstützen



## Arthritis-Gehstützen

### Handhabung

Die Handhabung ist selbsterklärend. Die Unterarme sollen auf den Unterarmschalen aufgelegt werden, sodass der Griff gut mit der Hand umschlossen werden kann.

Wichtig ist zu beachten, dass das Handgelenk nicht abknickt; also die gedachte Linie durch den Unterarm gerade bis zum Mittelfinger fortsetzt. Bei der Einstellung der Länge soll man aufrecht stehen und beide Unterarme gut auf den Unterarmschalen ablegen können, ohne dass die Schulter nach oben rutschen oder man die Wirbelsäule krumm machen muss.

## Eine Gehhilfe?

Für alle die ein Bein entlasten müssen, ist es die Möglichkeit neben dem Rollstuhl für Fortbewegung zu sorgen. Bei Arthritisschmerzen in den Beinen alleine ist die Belastung für die Arme vor allem für die Schultern doch groß. Wobei auch hier im Individualfall entschieden werden muss, ob Arthritis-Gehstützen trotzdem hilfreich sein können.

## Zu beachten!

Auf die richtige Einstellung ist unbedingt zu achten. Physiotherapeuten helfen bei der exakten Einstellung. Nicht nur die Höhe kann verstellt werden, sondern auch die Position der Unterarmschale und die Entfernung und der Winkel zum Griff.

Bei meiner ersten Erfahrung mit Arthritis-Gehstützen konnte man bei dem gewählten Fabrikat die Schraube beim Haltegriff nicht fest anziehen und ein „Gewackel“ des Griffs war die Folge. Besonders beim Treppensteigen war dies gefährlich, da man durch das Verdrehen des Griffs plötzlich keinen Halt mehr hatte. Die Stützen wurden gegen ein anderes Fabrikat ausgetauscht. Wer sich den Ärger ersparen möchte, achtet bei der Anschaffung darauf. Wobei es auch nicht einfach ist verschiedene Produkte zu testen, da Sanitätshäuser auf Grund des Seltenheitswertes diese Spezialprodukte nicht auf Lager haben.

## Meine Erfahrung

Ich habe mit den hier abgebildeten Gehstützen der Firma Ossenberg, Blue Skyle die besten Erfahrungen gemacht. Diese sind bis zu 100 kg belastbar, an der Unterarmschale schön gepolstert und an allen möglichen Winkeln zu verstellen.

## Auch nicht „the one and only“

Wer sich 2-3 Monate lange nur mit Arthritis-Gehstützen fortbewegen muss wird feststellen, wie anstrengend und auch belastend das für die Schultern sein kann. So nutze ich zur Fortbewegung im Haus und auch draußen fast nur meinen Rollstuhl. Doch wenn manche Türen zu eng sind oder das Badezimmer nicht behindertengerecht gebaut ist oder auch so manche Arztpraxis unüberwindbare bauliche Hürden aufweist, sind Arthritis-Gehstützen eine unheimliche Hilfe.

## Fazit: Dran denken & im Falle seinen Ärzten/-innen und Therapeuten/-innen vorschlagen.

Autorin: Petra Wegscheider

Meine erste Erfahrung mit Arthritis-Gehstützen habe ich nach der RSO (=Radiosynovieorthese) am Kniegelenk gemacht. Als ich mir unlängst das Sprunggelenk gebrochen hatte, war ich heilfroh meine besondere Gehhilfe griffbereit zu haben. Selbst

