Behandeling

Lopen met een rollator

Wanneer u een rollator gaat gebruiken, moet deze goed afgesteld staan.

Ook is het belangrijk dat u de rollator op de juiste wijze vasthoudt. In deze informatie geven we u tips om het lopen, opstaan en gaan zitten met een rollator veilig en makkelijk te maken.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

Lopen met een rollator

Alle belangrijke informatie op een rij

Het afstellen van de rollator

Adviezen bij het gebruik van een rollator

- De rollator moet op de juiste hoogte staan.
- Goed werkende remmen zijn heel belangrijk voor uw veiligheid.
- Pas op met remkabels die uitsteken.

Hoe zet u de rollator op de juiste hoogte?

- Probeer zo rechtop mogelijk te staan, tussen de achterwielen en de handvatten.
- Laat uw armen langs uw lichaam hangen, de schouders houdt u ontspannen.
- De handvatten moeten ter hoogte van uw polsen komen.
- Uw ellebogen zijn licht gebogen wanneer u de handvatten vast heeft.
- Probeer zoveel mogelijk tussen de handvatten en achterwielen te lopen.

Hoe moet de stand van uw handen zijn?

U houdt de vingers om de handrem, de duim aan de binnenkant van het handvat. Bij een misstap maakt u automatisch een grijpbeweging. Als uw handen langs de handrem zijn, knijpt u direct de handrem dicht en heeft u steun. Als uw handen alleen om het handvat zijn en u zou struikelen, dan duwt u onbewust de rollator weg en mist u juist de steun.



De technische afstelling

Als u gaat lopen, zorg dan dat de vergrendeling tegen het dichtklappen goed vast zit. Veel ongelukken gebeuren door het tegen de stoeprand stoten van de rollator. Als de rollator dan niet goed vergrendeld is, klapt hij dicht. De hand- en parkeerrem moeten ook goed zijn afgesteld. Bij een aangetrokken hand- en parkeerrem moet de rollator vast staan en mag niet weggeduwd kunnen worden.

Binnen lopen, gaan zitten en opstaan met rollator

Binnen lopen

- Zorg voor voldoende ruimte om te kunnen lopen met de rollator.
- Werk losliggende snoeren weg.
- Als het nodig is, laat dan wat meubels verzetten.
- Verwijder losliggende kleedjes en eventueel drempels.
- Zorg voor een goede verlichting in alle ruimtes (ook in de hal/gang).
- Blijf tijdens het lopen met uw voeten tussen de achterwielen en de handvatten.

Het opstaan

- Zorg dat de rollator op de parkeerrem staat. Zo voorkomt u dat de rollator wegrijdt.
- Zorg dat de rollator dicht bij uw stoel staat.
- Steun op de armleuningen van de stoel als u opstaat.
- Trek uzelf niet op aan de rollator.
- Buig goed naar voren als u opstaat.

Gaan zitten

• Als u gaat zitten, moet u zo dicht mogelijk voor de stoel draaien.
• U gaat pas zitten als u de stoel tegen de achterkant van uw benen voelt.
• Zet de rollator op de parkeerrem. Zo voorkomt u dat de rollator wegrijdt.
• Plaats uw handen op de leuningen van de stoel.
• Buig goed naar voren en ga rustig zitten.



Gebruik de parkeerrem

Als u de rollator niet gebruikt, laat deze dan altijd op de parkeerrem staan!



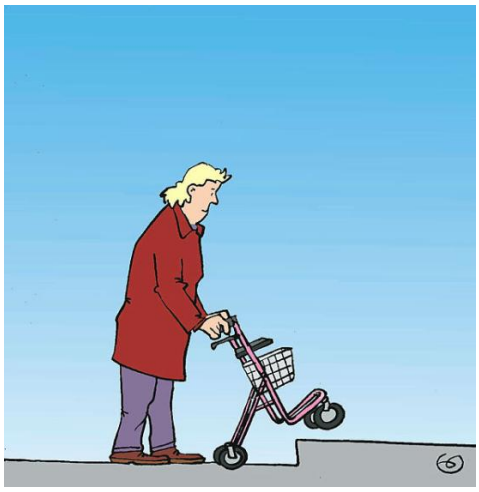
Buiten lopen, stoep op- en afstappen en zitten op rollator

Buiten lopen

Pas op losliggende stoeptegels. Til goed uw voeten op tijdens het lopen. Maak zoveel mogelijk gebruik van rolstoel opritten als u de stoep op- en afgaat.

Stoep op- of afstappen

• Als u een stoep wilt opstappen, rijd de rollator dan tot aan de stoep. Knijp dan de remmen in. Til de rollator liever niet op.
• Kantel de voorste banden en laat uw rem los. Als u uw ene voet voor de andere plaatst en iets verder van de rollator gaat staan, kunt u de rollator makkelijker kantelen.
• Zet eerst de voorste banden rustig op de stoep. En daarna ook de achterbanden.
• Knijp dan de remmen weer in en stap de stoep op.
• Wilt u de stoep afstappen? Rijd dan eerst de rollator van de stoep af. Knijp in de remmen en stap dan zelf de stoep af.



Gaan zitten op de rollator

• Als u moe bent en er is geen goede stoel aanwezig, dan kunt u even uitrusten op de rollator. Er zijn ook rollators met een band om uw rug te ondersteunen.
• Zet de rollator op de parkeerrem. Als extra veiligheid kunt u de rollator tegen een muur plaatsen.
• Zorg dat u zich dichtbij de rollator omdraait, tussen de achterwielen.
• Steun met uw handen op de handvatten van de rollator.
• Buig goed naar voren en ga rustig zitten.
• Als u zit, moet u altijd met uw rug naar de looprichting zitten.



Vragen

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, stel deze dan gerust aan uw fysiotherapeut.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-110

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis