



Beweglichkeit

Möglicherweise hat Ihre Beweglichkeit nachgelassen, d. h., Sie können Ihre Gelenke oder Muskeln nicht mehr bewegen wie in früheren Jahren. Mit zunehmendem Alter nimmt unsere Beweglichkeit ab, weshalb wir bestimmte Fahraufgaben schwerer bewältigen können. Durch verringerte Nackenbeweglichkeit fällt es uns schwerer, den Kopf zu drehen, was Rückwärtsfahren, Fahrbahnwechsel und das Überblicken von Kreuzungen erschwert. Gelenkschmerzen können die Reaktionszeit verlängern und die Fähigkeit beeinträchtigen, das Lenkrad zu steuern oder auf die Bremse zu treten. Studien zeigen, dass die Beweglichkeit oft durch Übungen und Dehnung verbessert werden kann.

- Fragen Sie Ihren Arzt nach Übungsprogrammen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können.
- Beginnen Sie ein Fitnessprogramm. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.
- Vermeiden Sie lange Fahrten ohne Pausen für Dehnübungen. Setzen Sie sich nicht ans Steuer, wenn Sie starke Muskel- oder Gelenkschmerzen haben.
- Fahren Sie nicht, wenn Ihre Muskeln steif sind.
- Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich wohlfühlen.
- Statten Sie Ihr Auto mit Spezialrückspiegeln aus. Eventuell können Sie auch eine Rückfahrkamera nachrüsten lassen.