

Gang med stokke uden støtte på dårligt ben (Vejledning)

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus



Ved gang

1. Sæt begge stokke frem i gulvet. Læg vægten på stokkene.
2. Sving kroppen frem og sæt det raske ben i gulvet.



Trappegang op

1. Hold det dårlige ben bagud.
2. Læg vægten på stok og gelænder og løft dig op. Sæt det raske ben på næste trin. Sæt stokken op på næste trin.



Trappegang ned

1. Hold det dårlige ben fremad.
2. Sæt stokken 1 trin ned. Læg vægten på stok og gelænder. Sæt det raske ben ned på samme trin som stokken.



Sætte sig på stol

1. Stå med ryggen til stolen, rør stolen med det raske ben.
2. Hold det dårlige ben frem.
3. Tag fra med hænderne på sædet eller armlæn

Rejse sig fra stol

1. Ryk frem på sædet.
2. Hold det raske ben tæt ved stolen og det dårlige ben fremad.
3. Sæt fra med hænderne på sædet eller armlæn.
4. Stræk det raske ben.

Fodtøj

Hvis du ikke må støtte på benet, kan det være en fordel med en lidt høj sko. Skoene skal være skridsikre og sidde fast på foden.

Indstilling af stokke

Stokkene er korrekt indstillet, når man står ret med afslappede skuldre – armene ned langs siden og albuerne let bøjede. Husk når gipsen fjernes skal stokkene måske indstilles igen.

19-02-2015