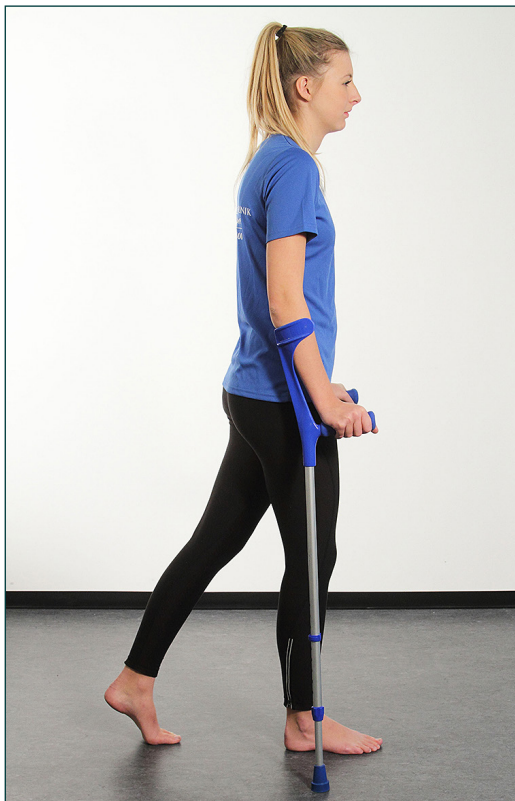




Gang med stokke

Gang med to krykkestokke (3 punkts gang)



Start med at sætte de to krykkestokke frem fulgt af det opererede ben. Derefter føres vægten fra det raske ben til krykkestokkene, således at det opererede ben aflastes med den vægt, som er aftalt med behandleren. Når vægten er flyttet fra det raske ben, løftes dette og træder et skridt frem. Gentag gangmønsteret og gå fremad.

Gang med to krykkestokke (2 punkts gang)



Sæt højre fod og venstre krykkestok frem samtidig. Støt med krykkestokken, mens vægten føres frem på det højre ben. Derefter gentages det med det modsatte par. Find en god rytme, så det går jævnt.

Det er vigtigt at gå så almindeligt som muligt, og at krykkestokkene kun bruges til at aflaste det, der er aftalt med din behandler. Hæng ikke på krykkestokkene.

Trappegang op

Sæt det raske ben op på trinnet, før kropsvægten frem på benet og løft kroppen op. Løft krykkestokkene og det opererede ben op på samme trin. Gentag dette.



Trappegang ned

Flyt krykkestok og det opererede ben ned på næste trin. Før kropsvægten frem på det opererede ben og støt på krykkestok(kene) efter behov. Løft det raske ben ned på samme trin.



Gang med én albuestok



Krykkestokken skal være i modsatte side af det ben, der skal have støtte. Krykkestokken og foden i modsatte side føres samtidig fremad og sættes i jorden samtidig. Før kropsvægten frem over benet og krykkestokken og støt kun det på krykkestokken, som du har brug for. Find rytmen og gå fremad. Har du behov for at hænge dig på krykkestokken, vil det være bedst, hvis du går med to krykkestokke.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk