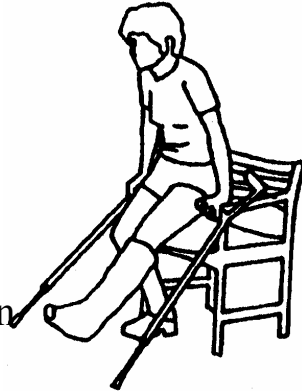


Sætte sig på stol:

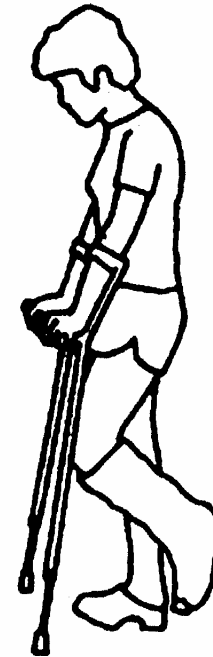
1. Ryggen til stolen, rør stolen med det raske ben
2. Dårlige ben frem
3. Tag fra med hænder på sæde eller armlæn



Rejse sig fra stol:

1. Ryk frem på stolen
2. Raske ben ind under stolen
3. Dårlige ben frem
4. Sæt fra med hænderne på sæde eller armlæn.

Stræk raske ben



Husk:

Når gipsen fjernes skal stokkene indstilles igen

Udarbejdet med hjælp fra Fysioterapiafsnittet, Amtssygehuset i Herlev

Gang med 2 stokke uden støtte på dårligt ben:

Indstilling af stokke.

Stokkene er korrekt indstillet, når man står ret med:

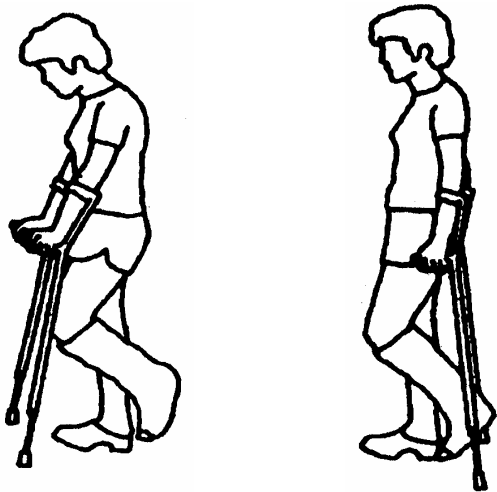
1. Afslappede skuldre
2. Armene ned langs siden
3. Albuerne let bøjede.

Fodtøj:

Ved gipsbandage uden gå-støtte kan man, for at løfte det dårlige ben fri af gulvet, anvende træsko på det raske ben.

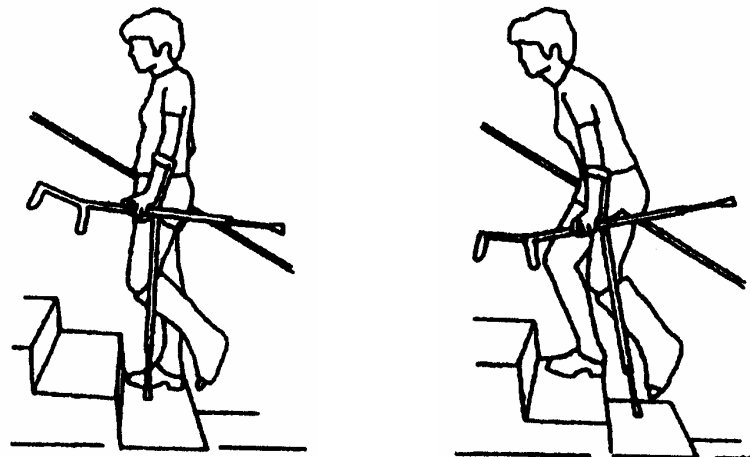
Ved gang:

1. Begge stokke frem.
2. Stem op på stokkene.
3. Sving igennem og sæt det raske ben i gulvet.



Ved trappegang:

Begge stokke i samme hånd -fri hånd på gelænder



Op:

1. Hold dårlige ben bagud
2. Sæt fra på gelænder og stok, stem op -sæt raske ben på næste trin.
3. Stokkene op på samme trin.

Ned:

1. Hold dårlige ben frem
2. Stokkene et trin ned
3. Stem op og sæt raske ben ned på samme trin

