

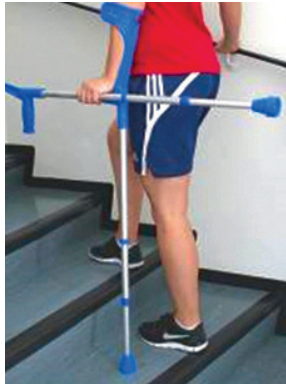
ÜBUNGSBLATT

Gehen an Stöcken

Wie sie ihre Gehhilfe richtig einsetzen

Treppe hinauf gehen

Stellen Sie zuerst das gesunde Bein nach oben. Die Stöcke und das operierte Bein folgen.



Treppe hinunter gehen

Stellen Sie das operierte Bein und die Stöcke zuerst nach unten. Das gesunde Bein folgt.



Gehen an Stöcken

WIE SIE IHRE GEHHILFE RICHTIG EINSETZEN



Im 3-Punkte-Gang

Nehmen Sie die Stöcke gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne und stellen Sie das operierte Bein dazwischen. Überholen Sie mit dem gesunden Bein.



Im Kreuzgang (nur bei erlaubter Vollbelastung)

Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein.

ÜBUNGSBLATT

Gehen an Stöcken

Wie sie ihre Gehhilfe richtig einsetzen

Treppe hinauf gehen

Stellen Sie zuerst das gesunde Bein nach oben. Die Stöcke und das operierte Bein folgen.



Treppe hinunter gehen

Stellen Sie das operierte Bein und die Stöcke zuerst nach unten. Das gesunde Bein folgt.



Gehen an Stöcken

WIE SIE IHRE GEHHILFE RICHTIG EINSETZEN



Im 3-Punkte-Gang

Nehmen Sie die Stöcke gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne und stellen Sie das operierte Bein dazwischen. Überholen Sie mit dem gesunden Bein.



Im Kreuzgang (nur bei erlaubter Vollbelastung)

Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein.