

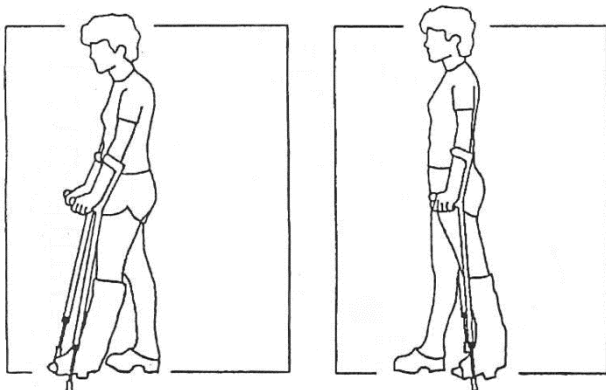
Sådan bruger du krykker – med støtte på det dårlige ben

Du er blevet udstyret med et par krykker, som skal støtte dig, når du bevæger dig rundt med dit dårlige ben. Her kan du se, hvordan du skal bruge dem.

SÅDAN INDSTILLER DU KRYKKERNE

Du skal placere krykkerne 5-10 cm foran fødderne. Ret dig op, slap af i skuldrene, hold overarmene ned langs siden og bøj let i albuerne. Så har krykkerne den rette højde.

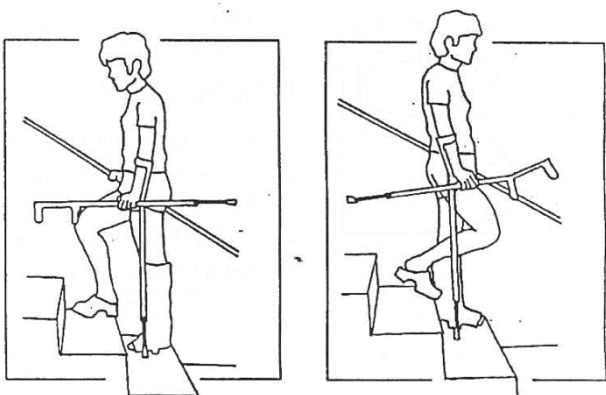
Hvis du har gips eller anden bandage på, som forhøjer dit dårlige ben, er det godt at bruge en høj sko til det raske ben. Benene skal være lige lange.



SÅDAN GÅR DU MED KRYKKERNE

Gå med krykkerne således

- Sæt begge krykker frem og før det dårlige ben frem til krykkerne.
- Gå frem på det raske ben.



SÅDAN GÅR DU PÅ TRAPPER

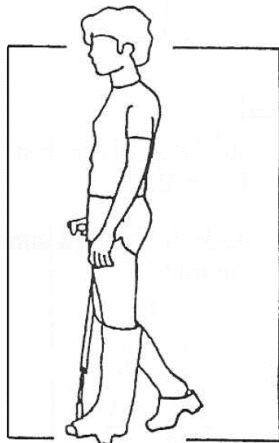
Skal du gå på trapper, holder du begge krykker i samme hånd og sætter den frie hånd på gelænderet.

Gå op ad trapper således

- Træd et trin op på det raske ben.
- Før krykker og det dårlige ben op på samme trin.

Gå ned ad trapper således

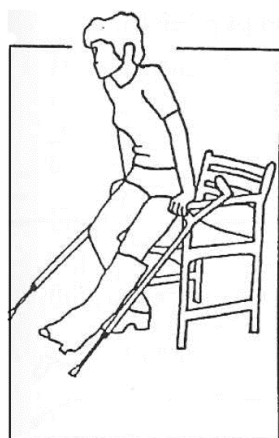
- Sæt krykker og det dårlige ben et trin ned.
- Træd ned på samme trin med det raske ben.



SÅDAN GÅR DU MED ÉN KRYKKE

Bruger du kun én krykke, skal du gå på denne måde

- Placér krykken i den raske side.
- Sæt krykken og det dårlige ben frem.
- Tag et skridt med det raske ben.



SÅDAN SÆTTER DU DIG

Sæt dig således

- Stå med ryggen til stolen, så det raske ben rører stolesædet.
- Før det dårlige ben frem sammen med krykkerne.
- Tag fra med hænderne på sæde eller armlæn og sæt dig ned.

Rejs dig fra stolen således

- Ryk frem på stolen.
- Sæt det raske ben tilbage.
- Før det dårlige ben frem.
- Sæt fra med hænderne på sæde eller armlæn og rejs dig op.

NÅR DU FÅR GIPSEN AF

Når gipsen eller bandagen er fjernet, skal du indstille krykkerne på ny, så de passer til dig i højden.

Husk at aflevere krykkerne, når du er færdig med at bruge dem.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82