

# Sådan bruger du krykker – uden støtte på det dårlige ben

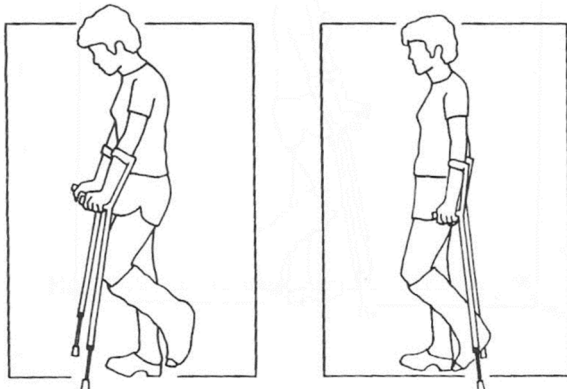
Du er blevet udstyret med et par krykker, som skal hjælpe dig med at undgå at støtte på det dårlige ben. Her kan du se, hvordan du skal bruge dem.

## 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.

Det er godt at bruge en høj sko dsdf på det raske ben. Så kan du lettere løfte det dårlige ben fri af gulvet. Af hensyn til din sikkerhed er det vigtigt, at skoen sidder godt fast på fode

## SÅDAN GÅR DU MED KRYKKERNE

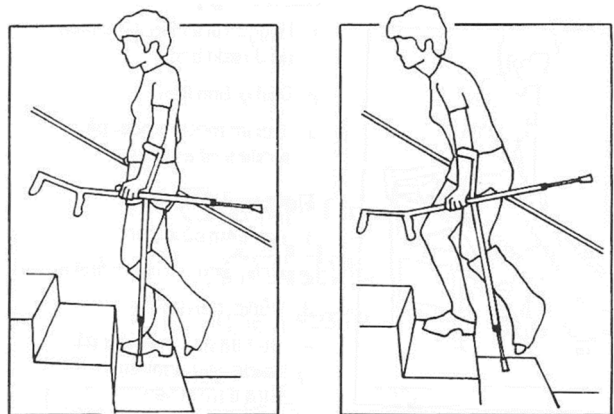


### Gå med krykkerne således

- Sæt begge krykker frem og støt på dem.
- Hop frem på det raske ben.

## SÅDAN GÅR DU OP AD TRAPPER

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

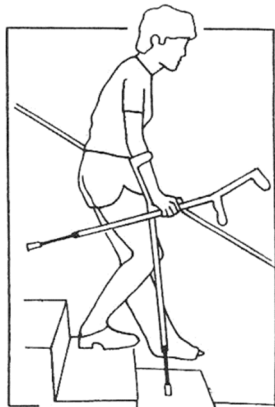


### Gå op ad trapper således

- Hold det dårlige ben bagud.
- Støt på gelænder og krykke, hop op på næste trin med det raske ben.
- Tag krykkerne op på samme trin og flyt hånden frem på gelænderet.

...fortsættes

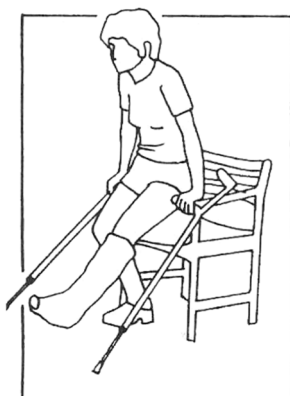
## SÅDAN GÅR DU NED AD TRAPPER



### Gå ned ad trapper således

- Hold det dårlige ben frem.
- Sæt krykken et trin ned og flyt hånden på gelænderet frem.
- Støt på gelænder og krykke og sæt det raske ben ned på samme trin.

## 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.

## AFLEVÉR KRYKKERNE

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, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30