

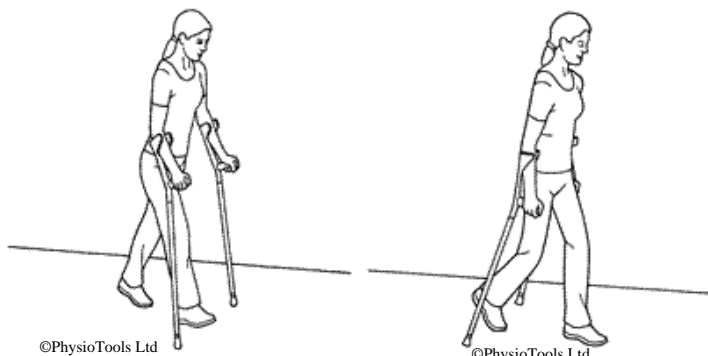
VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAHOITOPIIRI

KYYNÄRSAUVAKÄVELY

Pyri sauvakävelyssä normaaliin askelrytmiin. Laita kipeä jalka maahan, vaikka et saisi varata, jotta oppisit kävelemään normaalisti varausluvan saatuaasi.

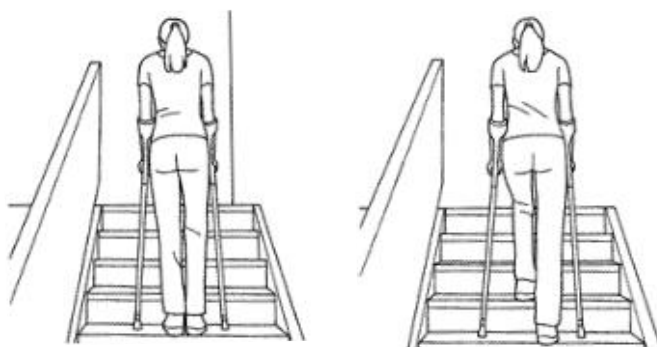


PhysioTools peruskuvaston kuvia muokattu PhysioTools Oy:n luvalla.



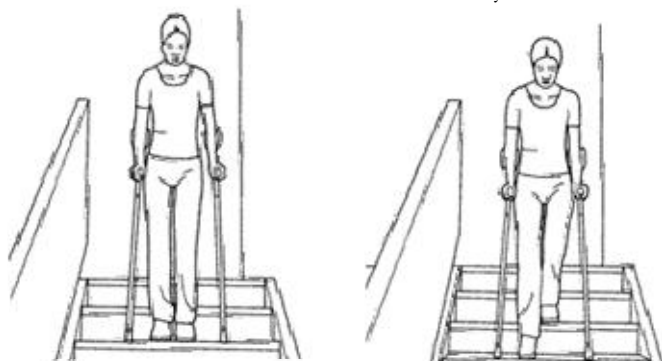
©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd

- Seiso paino terveellä jalalla, kipeän jalan polvi ja lonkka suorana, kipeä jalka kevyesti maassa. Kevennä painoa kipeältä jalalta saamiesi ohjeiden mukaisesti.
- Pidä selkä suorana, sauvat sivulla ja kynnärpäät lähes suorana.
- Aseta sauvat eteen, pidä selkä suorana. Siirrä kipeä jalka sauvojen väliin. Tukeudu sauvoihin, ojentaudu suoraksi ja astu terveellä jalalla askel kipeän jalan ohi.
- Muista koukistaa ja ojentaa myös kipeän jalan polvea ja tehdä varvastyöntö kävelyn aikana.

Portaat ylöspäin:

- Tukeudu sauvoihin.
- Ota askel terveellä jalalla ylemmälle portaalle.
- Ponnista terveellä jalalla ja siirrä kipeä jalka ja sauvat viereen.
- Etene yksi porras kerrallaan.

Portaat alaspäin:

- Siirrä sauvat ja kipeä jalka alemmalle portaalle.
- Tukeudu sauvoihin ja astu terveellä jalalla kipeän jalan viereen.
- Etene yksi porras kerrallaan.

Käytä portaissa kaidetta, jos se on mahdollista. Tällöin kaide korvaa toisen kynnärsauvan.

Sauvojen pituus

Hyvän ryhdin säilyttämiseksi on tärkeää, että kyynärsauvat ovat oikean mittaiset. Kävellessä selkä ei saa painua kumaraan eivätkä hartiat saa nousta liian ylös. Sauvoissa on oikea pituus silloin, kun kyynärpäät jäävät hieman koukkuun seistessäsi hartiat rentoina.

Turvotuksen ehkäisy ja lievittäminen

Vamman tai leikkauksen jälkeen alaraajaan voi tulla turvotusta. Turvotuksen ehkäisemiseksi on tärkeää liikuttaa kipeän alaraajan polvea ja nilkkaa normaalisti kävelyn aikana, jos tätä ei erikseen ole kielletty. Jos kipeässä alaraajassa esiintyy turvotusta, siihen auttaa jalan pitäminen kohoasennossa ja nilkan pumppaavat liikkeet (koukistaminen ja ojentaminen). Siten nesteen poistuminen alaraajasta helpottuu.

Myös kylmäpakkauksesta voi saada hyvän avun kipuun ja turvotukseen. Kylmäpakkausta voi käyttää monta kertaa päivässä 10–30 minuuttia kerrallaan. Kylmäpakkauksen ja ihon välissä on hyvä pitää jotakin kankaista, kylmää ei saisi koskaan laittaa suoraan iholle.

Lupa varata jalalle

Henkilökohtaiset lisäohjeet

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä fysioterapeuttiin:

Nimi: _____ Puh: _____

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.