

Sauvakävelyohje

Varauslupa _____

Sauvakävely tasamaalla



1. Vie sauvat eteen hartioden leveydelle.
2. Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen väliin.



3. Astu terveellä jalalla eteenpäin.

Sauvakävely portaissa

Portaiden kulkeminen alaspäin



1. Siirrä sauvat alas seuraavalle portaalle.
2. Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen kanssa samalle portaalle.
3. Astu terveellä jalalla kipeän/leikatun jalan viereen.

Portaiden kulkeminen ylöspäin



1. Ota terveellä jalalla askel seuraavalle portaalle.
2. Siirrä sauvat samalle portaalle terveen jalan kanssa.
3. Astu kipeä/leikattu jalka terveen jalan viereen.

Portaita kulkiessa voi käyttää tukena myös kaidetta.

Yhteystiedot

Satasairaala

[Satasairaalan verkkosivut löytyvät osoitteesta www.satasairaala.fi](http://www.satasairaala.fi)

Asiakaspalvelu, puhelin 02 62771