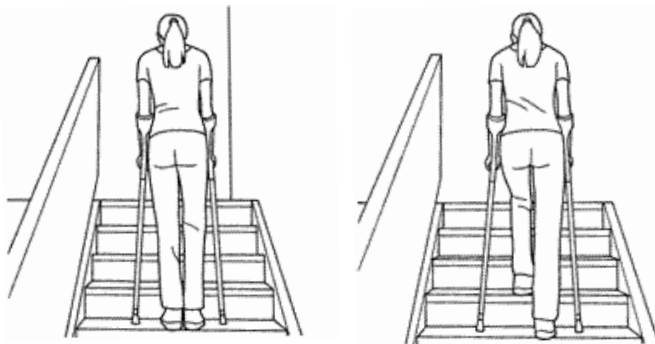
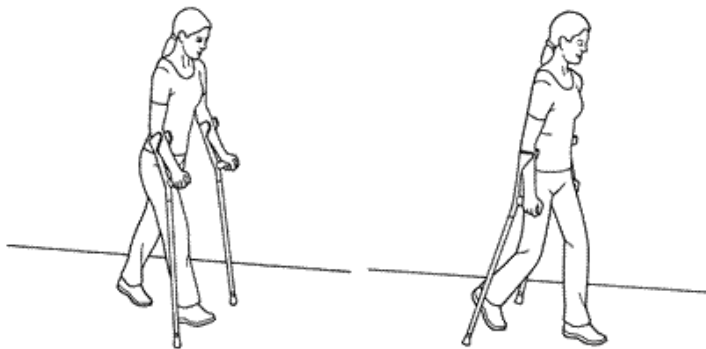


EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

ATT GÅ MED KRYCKOR

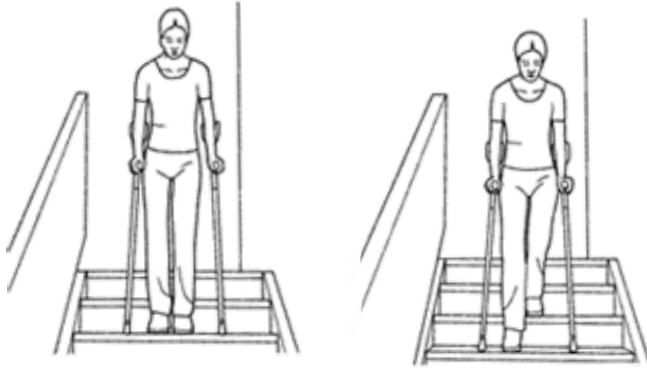
När man går med kryckor strävar man efter en rytm som är normal när man går. Den sjuka foten måste sättas i marken fastän du inte skulle få stöda på den (belasta) så att du lär dig gå normalt när du fått lov att stöda på foten igen.



- Stå med vikten på det friska benet, håll det sjuka benets knä och höft raka och den sjuka foten lätt i marken.
- Håll ryggen rak, kryckorna vid sidorna och armbågarna litet böjda.
- Placera kryckorna framför dig, håll ryggen rak. Flytta det sjuka benet mellan kryckorna. Flytta vikten över på händerna, sträck dig rak och stig med friska benet förbi det sjuka benet.
- Kom ihåg att böja och sträcka också på det sjuka benets knä och att ta sats med tårna under gången.

Att gå uppför trappor:

- Ta vikten över på händerna.
- Ta ett steg med den friska foten till det övre trappsteget.
- Ta sats med den friska foten och flytta den sjuka foten och kryckan bredvid.
- Ta dif fram ett trappsteg i taget.



Att gå nedför trappor:

- Flytta kryckorna och den sjuka foten till det nedre trappsteget.
- Stöd dig på kryckorna och stig med det friska
- Ta dig fram ett trappsteg i taget.

Använd ledstången i trappor, om det är möjligt. I det fallet ersätter ledstången den ena kryckan.an.

Kryckornas längd

För att behålla god hållning är det viktigt att kryckorna är av rätt längd. Då man går får ryggen inte böja sig eller axlarna stiga för högt upp. Kryckorna är av rätt längd då när armbågarna är lite böjda då du står med avslappnade axlar.

Att förhindra och lindra svullnaden

Efter en skada eller operation kan det uppstå svullnad i den nedre extremiteten. För att motverka svullnaden är det viktigt att röra på den nedre extremitetens sjuka knä och vrist normalt under gång, om detta inte separat förbjudits. Om det uppstår svullnad i den sjuka nedre extremiteten hjälper det att hålla foten i upphöjt läge och att göra pumpande rörelser med vristen (att kröka på den och räta ut den). På så vis underlättar man att vätskan avlägsnas från foten.

Även en kylförpackning kan vara till god hjälp mot smärtan och svullnaden. Man kan använda kylförpackningen flera gånger om dagen 10-30 minuter åt gången. Det är bra att ha någon tygbit mellan kylförpackningen och huden, man får aldrig lägga något kallt direkt på huden.

Lov att stöda på foten

Individuella ytterligare instruktioner

Vid behov kan du ta kontakt direkt med fysioterapeuten!

Namn: _____ Tel: _____

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vssh.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.