Kyynärsauvakävelijälle ohjeita

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Käytä kyynärsauvoja kävelyn tukena keventääksesi painoa kipeältä jalalta tai normaalin kävelyn helpottumiseksi. |





Aseta sauvat etuviistoon.

Seiso selkä suorana ja tue käsillä sauvoihin.

Kyynärpäät ovat pienessä koukussa lähellä vartalo, hartiat rentoina.

**Kävely**

1. Siirrä sauvat ja kipeä jalka yhtä aikaa eteen.

Aseta paino käsille ja kuormita jalkaa sallitulla painolla.

1. Askel terveellä jalalla **ohi**.



**Porraskävely**

Ylöspäin: Nosta terve jalka ensin portaalle, sitten sauvat ja kipeä jalka yhtä aikaa samalle portaalle.



Alaspäin: Laske kipeä jalka ja sauvat yhtä aikaa portaalle, sitten terve jalka samalle portaalle.

Ota tukea kaiteesta, mikäli tunnet kävelyn epävarmaksi portaissa.

Avustaja on porrasta alempana ylös- ja alaspäin mennessä.

HUOMIOITAVAA:

* Pidä sauva terveen jalan puolella, kun käytät yhtä sauvaa
* Varo liukkaita pintoja esim. vettä lattialla
* Käytä talvella ulkona liikkuessa jääpiikkejä
* Pidä levossa jalka koholla turvotuksen vähentymiseksi

Video-ohjeet kyynärsauvojen tuella kävelyyn löydät internetistä:

www.psshp.fi

* Potilaat ja vierailijat
* Video-ohjeita potilaalle