Kyynärsauvakävelyohjeet lapsille

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Fysiatrian ohje Kyynärsauvakävelyohjeet lapsille |

Käytä kyynärsauvoja kävelyn tukena keventääksesi painoa kipsatulta jalalta. Varo liukkaita pintoja esim. vettä lattialla. Talvella ulkona liikkuessa on tärkeää käyttää jääpiikkejä. Kuormita kipsijalkaa vain sallitulla painolla.

**Varauslupa**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Aseta kyynärsauvat eteen ja tuo kipsijalka sauvojen väliin.



Astu eteenpäin terveellä jalalla.

Voit ottaa askeleen kipsijalan viereen tai astua kipsatun jalan ohi.

**PORRASKÄVELY**



Alaspäin:

Siirrä kyynärsauvat alemmalle portaalle ja vie kipsijalka kyynärsauvojen väliin. Astu terveellä jalalla kipsijalan viereen.

Etene yksi porras kerrallaan.





Ylöspäin:

Ponnista ylemmälle portaalle terveellä jalalla. Siirrä kyynärsauvat ja kipsijalka terveen jalan viereen.

Etene yksi porras kerrallaan.

**Video-ohjeet** kyynärsauvojen tuella kävelyyn löydät osoitteesta

[www.psshp.fi](http://www.psshp.fi) -> potilaat ja vierailijat -> video-ohjeita potilaalle