

Kyynärsauvakävelyn varausluvut, mitä ne tarkoittavat?

Jalkasi on kipeytynyt tai sitä on leikattu, tarvitset kyynärsauvoja avuksi tukemaan kävelyäsi.

Lääkäri on määritellyt sinulle varausluvut ja niiden aikataulun.

Käytössä on seuraavat varausluvut:

- kävely raajanpainolla
- kävely puolella painolla
- kävely täydellä painolla.

Alla on varauslupien selitykset:

- **Kävely raajanpainolla,**
Saat laittaa jalan maahan, mutta et saa asettaa omaa painoasi kipeälle jalalle.
- **Kävely puolella painolla.**
Tällöin harjoitellaan kuormituksen lisäämistä jalalle. Saat seisoa niin, että paino asettuu tasaisesti molemmille jaloille.

Kun astut terveellä jalalla kipeän jalan ohi, siirrä puolet painostasi kyynärsauvojen varaan.
- **Kävely täydellä painolla.**
Voit kävellä normaalisti. Ei rajoitusta kuormitukseen.