

Sauvakävelyohjeet

Kävele sauvoin alla olevan ohjeen mukaan raajanpainolla / ½-painolla / täydellä painolla. Tarkemmat kuormitusohjeet saat tai olet saanut lääkäriltä.

Huomioi kävellessä vaarapaikat, esimerkiksi vettä lattialla, matot, kynnykset.

Muista käyttää talvella jääpiikkejä sauvoissa liukastumisen ehkäisemiseksi.

Sauvakävely tasaisella

Siirrä ensin sauvat ja kivulias/leikattu/kipsattu jalka eteen. Siirrä tarvittaessa paino käsille ja siirrä terve jalka normaalin askeleen verran eteenpäin (ohi kivuliaan/leikatun/kipsatun jalan ja sauvojen) jne.



©Physiotools

Sauvakävely portaissa ylöspäin

Nosta ensin terve jalka portaalle, sauvat jäävät kivuliaan/leikatun/kipsatun jalan tueksi. Siirrä paino terveelle jalalle, nosta sitten kivulias/leikattu/kipsattu jalka ja sauvat samalle portaalle jne.



©Physiotools

©Physiotools

Sauvakävely portaissa alaspäin

Siirrä ensin sauvat ja kivulias/leikattu/kipsattu jalka alemmalle portaalle, sitten terve jalka samalle portaalle jne. porras kerrallaan.



©Physiotools

©Physiotools