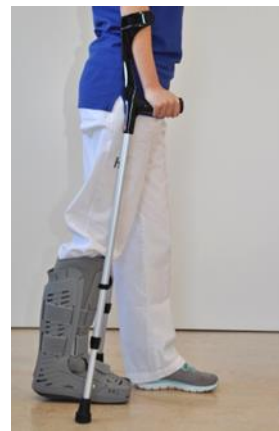


Gehen mit Stöcken

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen



Gehen

1. Beide Stöcke miteinander nach vorne stellen
2. Betroffenes Bein dazwischen platzieren
3. Das nicht betroffene Bein vor das betroffene Bein setzen



Treppe hoch

1. Das nicht betroffene Bein auf die obere Stufe stellen, Stöcke bleiben neben dem betroffenen Bein
2. Gewicht auf nicht betroffenes Bein verlagern und das betroffene Bein auf die gleiche Stufe stellen
3. Die Stöcke nachstellen



Treppe hinunter

1. Die Stöcke auf die untere Stufe stellen
2. Das betroffene Bein dazwischen
3. Das nicht betroffene Bein nachstellen

Stockhaltung beim Treppensteigen mit Handlauf

Hand am Geländer befindet sich auf gleicher Höhe wie der Handstock



Ein-/Aussteigen Auto (bei Hüft-Prothesen)

Einsteigen

1. Sitzlehne schrägstellen, Sitz weit nach hinten schieben
2. Mit dem Rücken zum Sitz stehen, operiertes Bein nach vorne stellen, seitlich stützen, absitzen.
3. Beine nacheinander ins Auto hineinheben (operiertes Bein mit Händen unterstützen)

→ Achtung: Mit Oberkörper weit nach hinten lehnen, damit die Hüftbeugung nicht zu gross ist.

Aussteigen

1. Bein herausheben (operiertes Bein mit Händen unterstützen)
2. Abstützen, operiertes Bein nach vorne stellen und aufstehen