

ALARAAJAKIPSATUN POTILAAN KYYNÄRSAUVAKÄVELYOHJE

Kyynärsauvojen säätäminen

- Pidä sauvat etuviistossa 10-15 cm:n etäisyydellä varpaista
- Sauvat ovat sopivan pituiset, kun voit seisoa suorana, kyynärpäät kevyesti koukistettuina ja hartiat rentoina

Kävely tasaisessa maastossa

- Vie kyynärsauvat askeleen verran eteenpäin, pidä kipsattu jalka polvesta hieman koukussa
- Ota paino käsille ja hyppää terveellä jalalla kyynärsauvojen väliin tai hieman yli

Porraskävely kyynärsauvoilla

- **Ylöspäin:**
 - o Tukeudu kyynärsauvoihin, pidä kipsattu jalka polvesta hieman koukussa ja hyppää terveellä jalalla ylemmälle portaalle
 - o Nosta vasta tämän jälkeen kyynärsauvat samalle portaalle
 - o Etene vain yksi askel kerrallaan
- **Alaspäin**
 - o Laita ensin kyynärsauvat alemmalle portaalle ja ojenna kipsattu jalka polvesta koukistettuna kyynärsauvojen mutta älä siirrä painoasi kipsatulle jalalle
 - o Tukeudu kyynärsauvoihin ja hypähdä terveellä jalalla samalle portaalle
 - o Etene vain yksi askel kerrallaan

Portaita kävellessä voit myös käyttää kaidetta tukena; tukeudu silloin toisella kädellä kaiteeseen ja toisella kädellä kyynärsauvaan



väliin,



Apuvälinelainaamo, keskussairaalan hallintorakennus T-siipi, 00-kerros, käynti C2 ovesta

Avoimna ma, ti, to klo 12-16 ja pe klo 12-14

Arkisin klo 9-16 puh. 040 806 5598