



Ohje

2.3.2023

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.

Varauslupien selitykset ovat sivulla 2.

- **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.

Asiakirja loppuu tähän.