



Ohje

27.4.2023

## Sauvakävelyohjeet

Kävele kyynärsauvoin seuraavan ohjeen mukaan

- raajanpainolla
  - Saat laittaa jalan maahan, mutta ei saa asettaa omaa painoasi kipeälle jalalle.
- puolella painolla
  - Saat seisoa niin, että paino asettuu tasaisesti molemmille jaloille. Kun astut tervellä jalalla kipeän jalan ohi, siirrä puolet painostasi kyynärsauvojen varaan.
- täydellä painolla
  - Voit kävellä normaalisti. Ei rajoitusta kuormitukseen.

Tarkemmat kuormitusohjeet saat tai olet saanut lääkäriltä.

**Huomio** kävellessä vaarapaikat,

esimerkiksi vettä lattialla,

matot

ja kynnykset.

Muista käyttää talvella jääpiikkejä sauvoissa

ja käytä kengissä liukuesteitä kaatumisen ehkäisemiseksi.

## Kyynärsauvojen käyttö tasaisella

Siirrä ensin sauvat ja kivulias tai leikattu jalka eteen.

Siirrä sitten paino käsille

ja siirrä terve jalka normaalin askeleen verran eteenpäin

eli ohi kivuliaan tai leikatun jalan ja sauvojen.



©Physiotools

## Kyynärsauvojen käyttö portaissa ylöspäin

### tai kaidetuen avulla

Nosta ensin terve jalka portaalle,

Pidä sauvat samalla portaalla kuin kivulias

tai leikattu jalka.



©Physiotools

©Physiotools

Siirrä paino terveelle jalalle.

Nosta sitten kivulias tai leikattu jalka ja sauvat samalle portaalle.

## Kyynärsauvojen käyttö portaissa alaspäin

### tai kaidetuen avulla

Siirrä ensin sauvat ja kivulias tai leikattu jalka alemmalle portaalle.

Siirrä sitten terve jalka samalle portaalle.



©Physiotools

©Physiotools

Etene yksi porras kerrallaan.

Asiakirja loppuu tähän.