

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