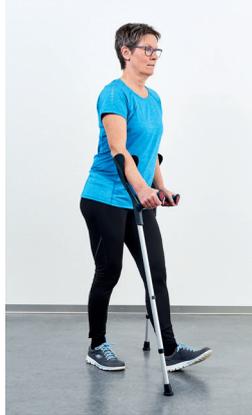


# Gehen an Stöcken

## Stöcke anpassen

Sie stehen aufrecht mit locker hängenden Armen. Die Handgriffe werden auf Höhe der Handgelenke eingestellt.



## Kreuzgang

Normaler Gang bei minimaler Entlastung. Im Wechsel wird ein Stock und das gegenseitige Bein vorgestellt.

### Variante: Gehen mit einem Stock

Der Stock gehört auf die gesunde Seite.



1 Stöcke



2 Betroffenes Bein



3 Gesundes Bein

## 3-Punktgang

Reihenfolge:

1. Stöcke
2. Betroffenes Bein
3. Gesundes Bein



1 Stöcke und betroffenes Bein



2 Gesundes Bein

## 2-Punktgang

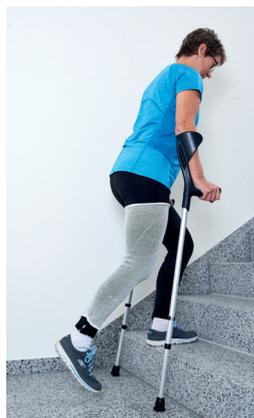
Reihenfolge:

1. Gleichzeitig Stöcke und betroffenes Bein
2. Gesundes Bein

## Treppensteigen mit Stöcken



1 Gesundes Bein



2 Betroffenes Bein

### Treppensteigen nach oben

Reihenfolge:

1. Gesundes Bein
2. Betroffenes Bein
3. Stöcke



1 Stöcke



2 Betroffenes Bein

### Treppensteigen nach unten

Reihenfolge:

1. Stöcke
2. Betroffenes Bein
3. Gesundes Bein



### Treppensteigen mit Benutzung des Handlaufes

- Halten Sie sich an die Vorgaben Ihres Arztes/Physiotherapeuten (Belastung und Bewegungsausmass).
- Vermeiden Sie langes Sitzen/Stehen.
- Lagern Sie das betroffene Bein mehrmals täglich hoch.