

Kynnärsauvakävelyohje

Kynnärsauvojen oikea pituus

Seiso hyvässä ryhdissä ja käsivarret rentoina vartalon vierellä. Kynnärsauvojen kädensija on oikealla korkeudella, kun se on noin ranteen kohdalla.

[Kynnärsauvakävely - video-ohjeistus](#) (Terveyskylä, kuntoutumistalo)

Varauslupa

Varausluvalla tarkoitetaan astumislupaa kipeälle tai vammautuneelle alaraajalle. Varausluvan määrittää lääkäri. Noudata ensisijaisesti varauslupaan liittyviä ohjeita, jotka olet saanut terveydenhuollon ammattilaiselta. Voit olla yhteydessä hoitavaan tahoon, jos sinulla on kysyttävää varauslupiin liittyen.

Raajanpainovaraus:

Seisoma-asennossa kynnärsauvat vartalon vierellä, paino terveellä jalalla sekä kynnärsauvoilla, kipeä tai vammautunut jalka lepää kevyesti alustalla. Kävellessä paino siirretään kipeältä tai vammautuneelta jalalta kynnärsauvoille. Istuesssa kipeä tai vammautunut jalka saa levätä alustaa vasten. Kipeälle tai vammautuneelle jalalle ei saa astua.

Puolipainovaraus:

Seisoma-asennossa paino on jakautunut tasaisesti kipeälle tai vammautuneelle sekä terveelle jalalle. Kävellessä kevennä painoa kipeältä tai vammautuneelta jalalta kynnärsauvoihin varaten. Henkilövään avulla voit harjoitella konkreettisesti puolipainovarausta niin, että viet painoa kipeälle tai vammautuneelle jalalle puolet painostasi.

Täyspainovaraus:

Saat alkaa harjoitella kävelyä ilman kynnärsauvoja kipeään tai vammautuneeseen jalkaan varaten. Tarkoituksena on pikkuhiljaa luopua kynnärsauvoista.

Kynärsauvakävely

Oikea / vasen jalka pitää kävellessä laskea maahan.

Oikean / vasemman jalan varauslupa:kesto:



Siirrä sauvat ja oikea / vasen jalka eteen

Varaa sauvoille ja ota terveellä jalalla askel eteen.

Kynnärsauvakävely portaissa



Ylöspäin

- Varaa sauvoille.
- Nosta terve jalka seuraavalle askelmalle.
- Ponnista terveellä jalalla ja nosta sauvat ja oikea / vasen jalka terveen jalan viereen



Alaspäin

- Seiso terveen jalan varassa.
- Laske sauvat ja oikea / vasen jalka seuraavalle askelmalle.
- Varaa sauvoille ja laske terve jalka oikean / vasemman jalan viereen.

Palauta kynnärsauvat lähimpään apuvälinepalvelusteeseen.