

FÖRESKRIFTER FÖR ANVÄNDNING AV KRYCKOR VID BENBROTT

Att anpassa kryckornas längd

- håll kryckorna neråt med 10-15cm avstånd från tårna
- Kryckorna är rätt längd då du kan stå rakt med armbågarna lätt böjda och axlarna avslappnade
-

Att gå på jämnt underlag

- för fram kryckorna en steglängd och håll det gipsade benet lätt böjt
- flytta vikten till armarna och hoppa med det friska benet tills du står mellan kryckorna eller strax framför

Att gå i trappor

- Uppåt:
 - o Stöd dig på kryckorna, håll det gipsade benet lätt böjt och hoppa med det friska benet ett trappsteg upp
 - o Lyft först efteråt kryckorna till samma trappsteg
 - o Ta endast ett trappsteg i taget
- Neråt:
 - o Sätt kryckorna på nedre trappsteget och styr det gipsade benet lätt böjt mellan kryckorna, flytta inte tyngden på gipsade benet!
 - o Stöd dig på kryckorna och hoppa med det friska benet ett trappsteg ner (där du har kryckorna)
 - o Ta endast ett trappsteg i taget!

När du går i trappor kan du också ta stöd av räcket: stöd då ena armen på räcket och andra armen på ena kryckan.



det

Hjälpmiddelscentralen, centralsjukhusets administrationsbyggnad i T-flygeln, 00-våning, ingång i C2 dörren

Öppet må, ti, to kl 12-16 och fre kl 12-14

Vardagar kl 9-16 tel nr. 040 806 5598