

Kyynärsauvakävelyohje

Saat lääkäriltä tiedon varausluvasta.

Raajanpainovaraus: Seisoma-asennossa kyynärsauvat vartalon vierellä, paino terveellä jalalla sekä kyynärsauvoilla, murtunut jalka lepää kevyesti alustalla. Kävellessä paino siirretään murtuneelta jalalta kyynärsauvoille. Istuessa murtunut jalka saa levätä alustaa vasten. Murtuneelle jalalle ei saa astua.

Puolipainovaraus: Seisoma-asennossa paino on jakautunut tasaisesti murtuneelle ja terveelle jalalle. Kävellessä kevennä painoa murtuneelta jalalta kyynärsauvoihin varaten. Henkilövaan avulla voit harjoitella konkreettisesti puolipainovarausta niin, että viet painoa murtuneelle jalalle puolet painostasi.

Täyspainovaraus: Saat alkaa harjoitella kävelyä ilman kyynärsauvoja murtuneeseen jalkaan varaten. Tarkoituksena on pikkuhiljaa luopua kyynärsauvoista.

Kyynärsauvan pituus



Seiso hyvässä ryhdissä ja käsivarsi rentona vartalon vierellä. Kyynärsauvojen kädensija on oikealla korkeudella, kun se on noin ranteen kohdalla.

Kävely kyynärsauvojen kanssa



Siirrä molemmat sauvat eteen ja kipeä jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin. Aseta paino käsille ja astu kipeälle jalalle lääkärin ohjeen mukaisesti. Vie painoa sauvoille ja astu eteenpäin terveellä jalalla, sauvojen ohi.

Portaiden nousu kyynärsauvojen kanssa



Siirrä paino käsille ja ota askel ylös terveellä jalalla. Sauvat jäävät tukemaan kipeää jalkaa. Sen jälkeen siirrä sauvat ja kipeä jalka terveen jalan viereen.

Portaiden laskeutuminen kyynärsauvojen kanssa



Siirrä ensiksi sauvat ja kipsattu jalka alemmalle askelmalle. Siirrä sen jälkeen terve jalka kipeän jalan viereen. Säilytä hyvä ryhti ja katse eteenpäin.

Yhteystiedot

Lastenkirurgian vastaanotot, Uusi lastensairaala, puhelinpalvelu 09 471 73006 (valinta 3), ma–pe klo 8–11 ja 13–14. Sähköposti ulsortopedia@hus.fi.