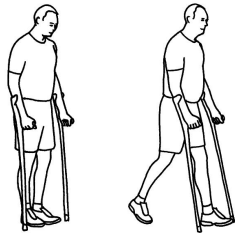




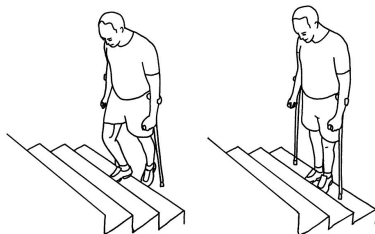
1. Informasjon

Du skal bruke 2 krykker for å avlaste det skadede benet. Dersom du får beskjed om AVLASTNING betyr det at du kan ha KONTAKT med gulvet, det vil si at du kan rulle foten (fotavvikle) uten å legge mer av kroppstynghden på.



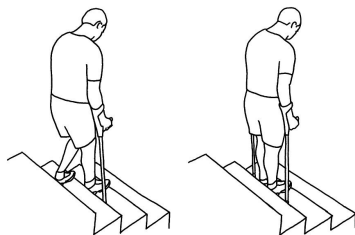
2. Krykkegange

Sett begge krykkene en skritt lengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom. DU FÅR BESKJED AV LEGEN NÅR DU KAN ØKE BELASTNINGEN.



3. Trappegang OPP

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadede benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadede benet.



4. Trappegang NED

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadede benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

