

Anvisning för att gå med kryckor

Läkaren informerar dig om hur mycket du får belasta benet.

Noll belastning: I stående ställning med kryckorna intill kroppen, vikten på det friska benet och på kryckorna, det brutna benet vilar lätt mot underlaget. När du går överför du vikten från det brutna benet till kryckorna. När du sitter får det brutna benet vila mot underlaget. Du får inte stiga på det brutna benet.

Halv belastning: I stående ställning fördelas vikten jämnt mellan det brutna och det friska benet. Lägg vikt från det brutna benet på kryckorna när du går. Du kan öva på konkret halvbelastning med en personvåg genom att lägga halva din vikt på det brutna benet.

Full belastning: Du får börja gå utan kryckor och belasta det brutna benet. Syftet är att småningom sluta använda kryckorna.

Kryckans längd



Stå med god hållning och armen avslappad intill kroppen. Kryckornas handtag är i rätt höjd när de är ungefär vid handleden.

Gång



Sätt båda kryckorna framför dig och det brutna benet mellan kryckorna med hälen före. Lägg vikten på armarna och belasta det brutna benet enligt läkarens anvisning. Lägg vikten på kryckorna och stig framåt med det friska benet, förbi kryckorna.

Gå uppför trappor med kryckor



Lägg vikten på armarna och ta ett steg uppåt med det friska benet. Låt kryckorna stöda det brutna benet. Flytta därefter kryckorna och det brutna benet intill det friska benet.

Gå nedför trappor med kryckor



Sätt först kryckorna och det brutna benet på det nedre trappsteget. Flytta därefter det friska benet intill det brutna benet. Behåll en god hållning och blicken framåt.

Kontaktuppgifter

Barnkirurgiska mottagningar, Nya barnsjukhuset, telefontjänsten 09 471 73006 (val 3), mån–fre kl. 8–11 och 13–14.