



Sauvakävelyohje kipsauksen jälkeen (lapset)

Kyynärsauvojen oikea pituus

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

Kipsattuun jalkaan saa varata

Varauslupa

Varausluvalla tarkoitetaan astumislupaa kipeälle/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 kyynärsauvat vartalon vierellä, paino terveellä jalalla sekä kyynärsauvoilla, kipeä/vammautunut jalka lepää kevyesti alustalla. Kävellessä paino siirretään kipeältä/vammautuneelta jalalta kyynärsauvoille. Istuesssa kipeä/vammautunut jalka saa levätä alustaa vasten. Kipeälle/vammautuneelle jalalle ei saa astua.

Puolipainovaraus:

Seisoma-asennossa paino on jakautunut tasaisesti kipeälle/vammautuneelle sekä terveelle jalalle. Kävellessä kevennä painoa kipeältä/vammautuneelta jalalta kyynärsauvoihin varaten. Henkilövaa'an avulla voit harjoitella konkreettisesti puolipainovarausta niin, että viet painoa kipeälle/vammautuneelle jalalle puolet painostasi.

Täyspainovaraus:

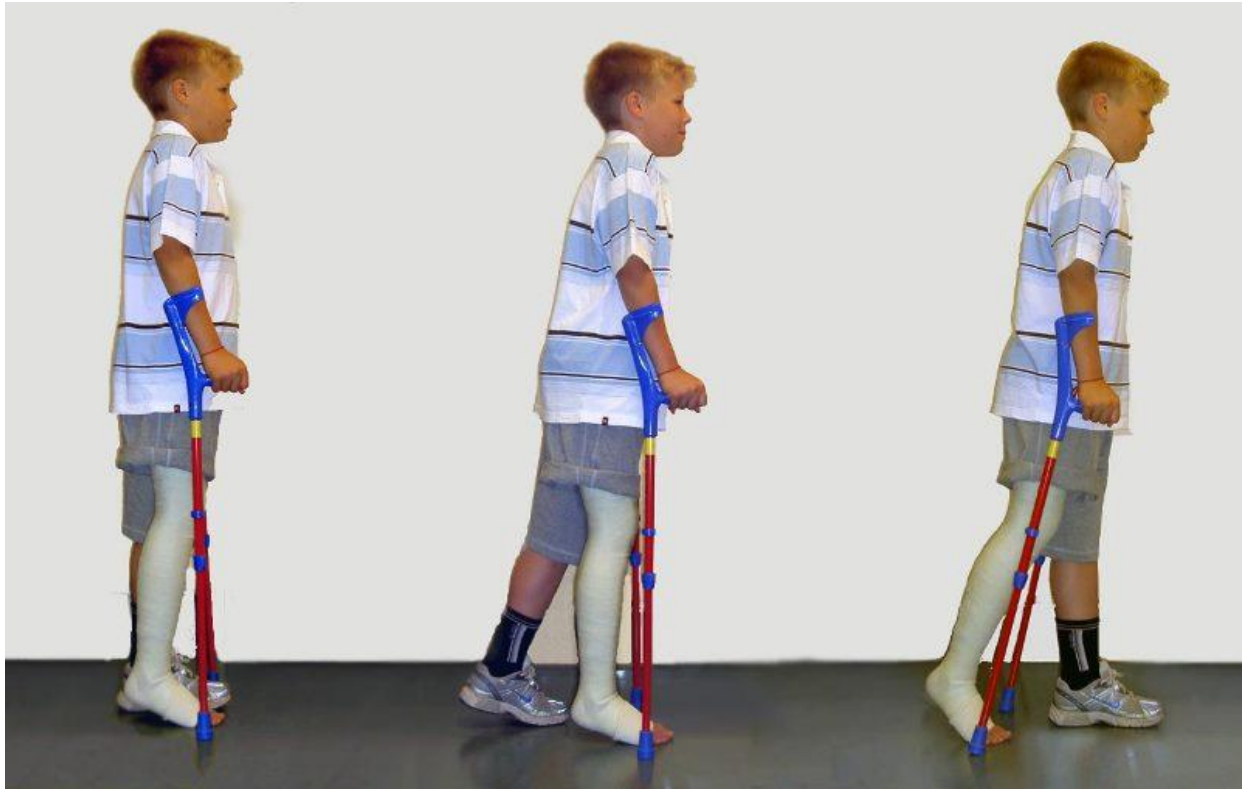
Saat alkaa harjoitella kävelyä ilman kyynärsauvoja kipeään/vammautuneeseen jalkaan varaten. Tarkoituksena on pikkuhiljaa luopua kyynärsauvoista.

Ole varovainen liikkeessäsi liukkailla pinnoilla esim. märällä lattialla ja kuivaa kyynärsauvojen kumitulpat märällä alustalla liikkumisen jälkeen. Käytä kyynärsauvojen jääpiikkejä liukkaalla kelillä. Jääpiikkejä käytetään vain ulkona ja sisälle tullessa ne tulee kääntää yläasentoon.



Kyynärsauvakävely

Kipsattu jalka pitää kävellessä laskea maahan (varausluvan mukaisesti).



Seiso terveen jalan varassa ja laske kipsijalka lattialle terveen jalan viereen.

Siirrä sauvat ja kipsijalka eteen.

Varaa sauvoille ja ota terveellä jalalla askel eteenpäin.

Terveyskylän Kuntoutumistalon videotallenne:

[Kyynärsauvakävely, kolmipiste- video](#)

Porraskävely



Ylöspäin

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



Alaspäin

- Seiso terveen jalan varassa.
- Laske sauvat ja kipsijalka seuraavalle askelmalle.
- Varaa sauvoille ja laske terve jalka kipsijalan viereen.

Terveyskylän Kuntoutumistalon videotallenne: [Kyynärsauvakävely, porraskävely- video](#)

Palauta kyynärsauvat lähimpään apuvälinepalvelusteeseen.