

KYYNÄRSAUVAKÄVELY

potilasohje

TAVOITE

On tärkeää opetella sujuva ja mahdollisimman normaali kävelytekniikka kyynärsauvoilla: Ota molemmilla jaloilla yhtä pitkät askeleet ja opettele tasainen kävelyrytmi. Virheellinen tekniikka hidastaa paranemista, ja siitä poisoppiminen on työlästä ja saattaa aiheuttaa muita tuki- ja liikuntaelinongelmia.

KYYNÄRSAUVAT

Kyynärsauvojen korkeus on sopiva, kun kyynärsauvat ovat alustalla jalkojen vieressä ja kyynärpäät ovat lähes suorina sekä hartiat rentoina.

Kun vain yhden kyynärsauvan tuki riittää, se pidetään terveen jalan puolella, jolloin siihen tukeutuen on hyvä keventää kipeän jalan kuormitusta.

Liukkailla talvikeleillä käytetään kyynärsauvoissa jääpiikkejä. Tarkista, että kyynärsauvojen kumit ja jääpiikit ovat kunnossa.



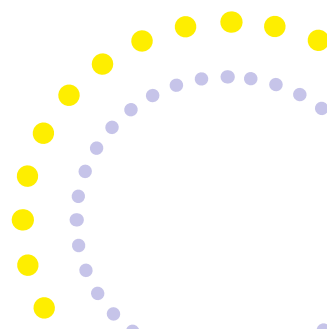
KÄVELY KYYNÄRSAUVOILLA

KUVA 1.

Siirrä kyynärsauvat eteen ja ota kipeällä jalalla askel kyynärsauvojen väliin.

Laita painoa eli varaa kipeällä jalalla ohjeiden mukaisesti vamman sallimissa rajoissa.

Jatkossa siirrä kyynärsauvat ja kipeä jalka samanaikaisesti eteen.





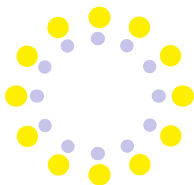
KUVA 2.

Ota askel terveellä jalalla kipeän jalan ohi.

Palauta mahdollisimman nopeasti normaali kävelyrytmi eli ota yhtä pitkät askeleet molemmilla jaloilla, välttä ontumista ja ”hyppelyä”.

KUVA 3.

Portaissa ylösmeno:
Paino kyynärsauvoilla ja sallittu varaus kipeällä jalalla. Siirrä terve jalka ylemmälle portaalle ja nouse ylös. Siirrä sauvat ja kipeä jalka terveen jalan viereen. Etene porras kerrallaan.



KUVA 4.

Portaissa alastulo:
Paino terveellä jalalla. Siirrä sauvat ja kipeä jalka alemmalle portaalle. Astu terveellä jalalla kipeän jalan viereen. Etene porras kerrallaan.



VARAAMISESTA

Muista selvittää hoitavalta henkilöltä, paljonko saat varata eli laittaa painoa kipeälle jalalle. Vain poikkeustapauksissa kipeällä jalalla ei saa lainkaan varata. Usein varaaminen on sallittua kivun sallimissa rajoissa ja murtumissakin raajan painolla noin 15 kilolla. Varaaminen on hyvä mitata esim. henkilövaa’alla.

Varaamista tulee lisätä paranemisen edistyessä ja siirtyä yhden kyynärsauvan käyttöön ontumista välttämällä. Siten toipuminen edistyy ja paluu normaaliin liikkumiseen etenee sujuvasti. Ensin palautuu sujuva kävely, sitten nopeammat askellajit.

Ohjeen laati:
ft Seija Salmikivi
Kuvat:
Hannele Salminen
2013

