



Gehen mit Gehstöcken

Geradeaus gehen mit Stöcken



1. Sie beginnen mit beiden Füßen und beiden Stöcken auf einer Linie.



2. Dann stellen Sie beide Stöcke gleichzeitig nach vorne und stellen das betroffene Bein zwischen die Stöcke.



3. Machen Sie nun mit dem gesunden Bein einen Überholsschritt. Während des Überholens stützen Sie sich auf den Stöcken ab und entlasten so das betroffene Bein.

Treppensteigen mit Geländer



Anstelle der beiden Stöcke können Sie sicherheitshalber auch das Treppengeländer benutzen. Der Ablauf bleibt sich dabei der gleiche.

Treppensteigen mit Stöcken



Hochsteigen

Beim Hochsteigen stellen Sie zuerst das gesunde Bein auf die Stufe, dann folgt das betroffene Bein und die Stöcke (zeitgleich bzw. die Stöcke zum Schluss).



Hinuntersteigen

Beim Hinuntersteigen stellen Sie zuerst die Stöcke auf die untere Stufe, dann folgt das betroffene Bein und zum Schluss das gesunde Bein.

Für Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Physiotherapie.

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
Postfach
Pfaffenholzstrasse 4
8501 Frauenfeld
Tel. +41 (0)58 144 71 54
physio-ergo.ksf@stgag.ch

Kantonsspital Münsterlingen
Physiotherapie
Spitalcampus 1
8596 Münsterlingen
Tel. +41 (0)58 144 23 16
physio-ergo.ksm@stgag.ch

www.stgag.ch