

Karkudega kõndimine

SA Tartu Ülikooli Kliinikum

L. Puusepa 1a, 50406, Tartu, Estonia

Provided by

Pärt Prommik

Provided for

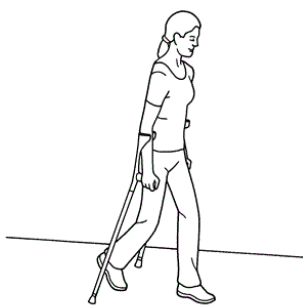
Contact date

1/11/2013



Kõndimine tasasel pinnal:

1. Kargud asetage natukeettepoole
2. Haige jalg asetage karkudevahele
3. Toetuge tugevalt kätegakarkudele

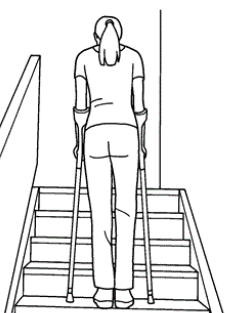


4. Kallutage end ettepoole, üle karkude

5. Astuge terve jalaga karkudest mööda NB! Haige jalg peab terve jala sammu ajal jääma karkude vahele!

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



Kõndimine trepist ülesse:

1. Seiske ees oleva astme lähedal.
2. Toetuge tugevalt kätega karkudele.



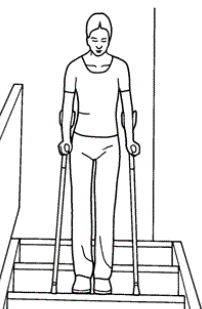
3. Astuge terve jalaga järgmisele astmele.

4. Viige haige jalg tervele järgi.

5. Tooge kargud ka uuele astmele.

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



Kõndimine trepist alla:

1. Seiske ees oleva astme lähedal.



2. Asetage kargud järgmisele astmele, trepiastme keskele, õlgadest natukene laiema asetusega.

3. Viige haige jalg järgmisele astmele, karkude vahele.

4. Toetuge tugevalt karkudele.

5. Viige terve jalg haige jala kõrvale ehk ka karkude vahele.

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



Alternatiivina võite treppidel kõndimisel kasutada ühte karku ja käsipuust hoidmist. Sellisel juhul hoidke üleliigset karku käsipuu küljes oleva käe pöidla ja käsipuu vahel (joonisel on see karguga käes, ka nii võib).

©PhysioTools Ltd



Alternatiivina võite treppidel kõndimisel kasutada ühte karku ja käsipuust hoidmist. Sellisel juhul hoidke üleliigset karku käsipuu küljes oleva käe pöidla ja käsipuu vahel (joonisel on see karguga käes, ka nii võib).

©PhysioTools Ltd