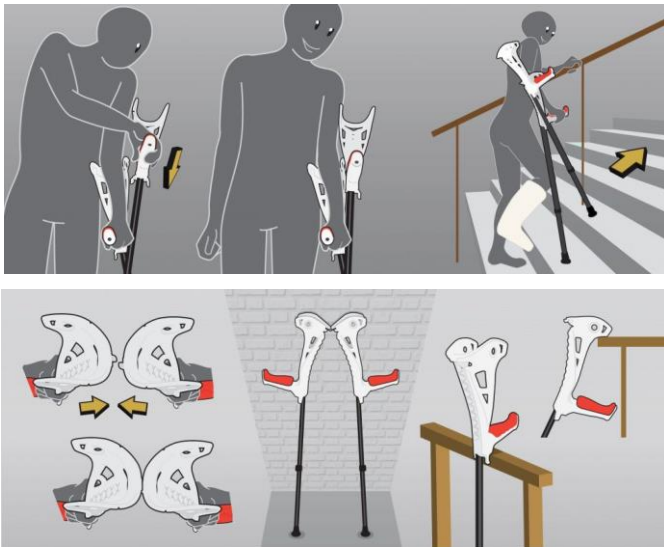


## Leichtmetallkrücken mit Softgriff

Optimal für den längeren Gebrauch nach einer Knie- oder Sprunggelenksoperation, um Ihre Hände und Schulter nicht zu überbelasten.

Unsere Premium Krücken mit austauschbarem Softgriff wiegen nur 460 g.

Mit innovativem Klicksystem, um die Krücken beim Stiegen steigen zusammen zu hängen und dabei trotzdem zu belasten.

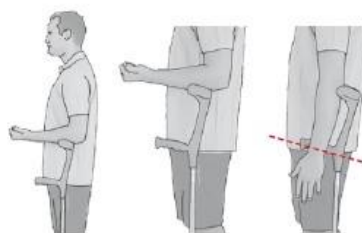


## Gangschule und richtige Höhe der Krücken:

Das Gehen mit Gehstützen erfordert am Anfang etwas Übung. Hier ein paar Tipps für die leichtere Handhabung:

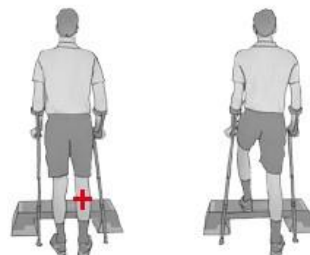
### Die richtige Höhe der Gehstützen

Die Höhe der Gehstützen sollte individuell angepasst sein. Die Handgriffe sollten so eingestellt sein, dass sie sich im aufrechten Stand und bei herabhängenden Armen in Höhe der Handgelenke befinden. (siehe Bild)



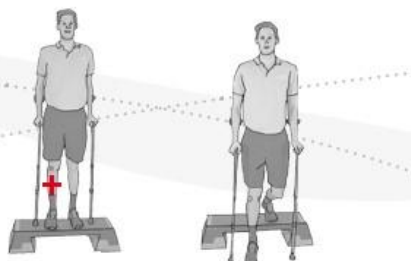
### Treppauf

Stellen Sie das **gesunde Bein** eine Stufe nach oben, anschließend setzen Sie die Gehstütze und das betroffene Bein daneben.



### Treppab

Setzen Sie zuerst die Gehstützen zusammen mit dem **betroffenen Bein** eine Stufe nach unten. Dann stellen Sie das gesunde Bein daneben.



## Der 3-Punkt Gang

- ① Ausgangspunkt
- ② Setzen Sie beide Unterarmgehstützen mit dem betroffenen Bein nach vorne (Fußwurzel zwischen beiden Stützen)
- ③ Dann verlagern Sie das Gewicht auf das gesunde Bein und wiederholen den Bewegungsablauf.

Je nachdem wie viel Sie belasten dürfen, setzen Sie Ihren verletzten Fuß nur leicht auf oder belasten ihn mehr (20 kg, halbes Körpergewicht, ...).



Testen Sie auf einer Waage, mit welchem Gewicht Sie belasten dürfen. Sie werden erstaunt sein, wie wenig beispielsweise 20 kg Teilbelastung sind!

