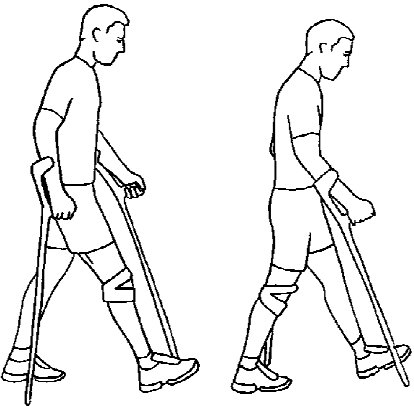
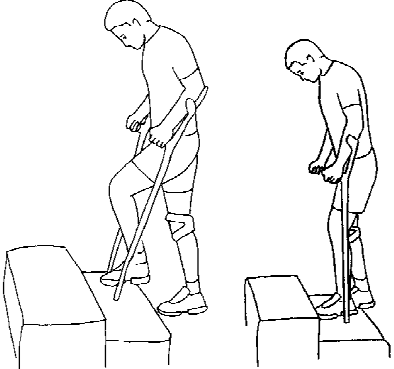
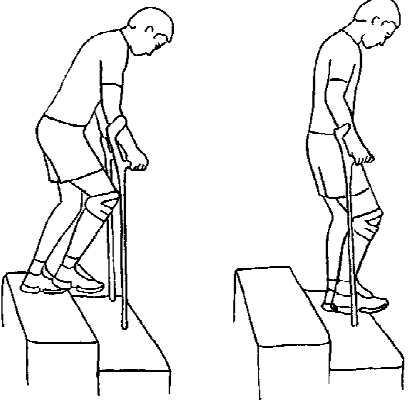
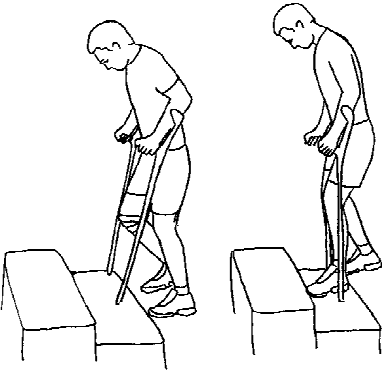
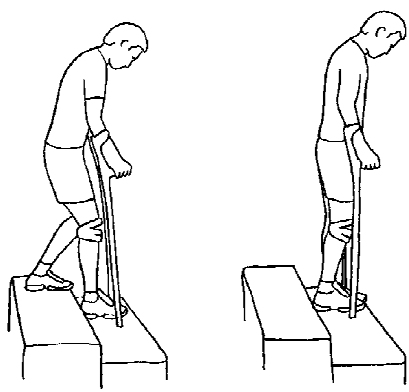
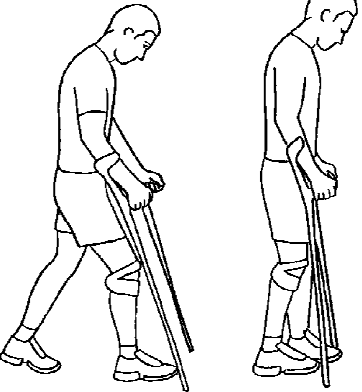
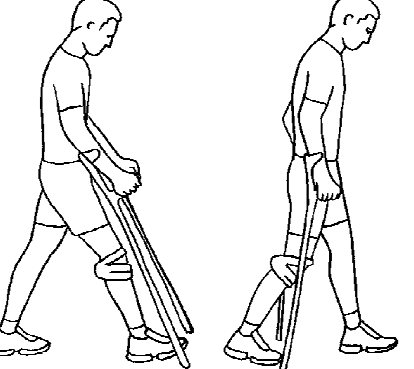


**VÄGLEDNING - KRYCKGÅNG**

<p>1</p> <p><b>Diagonalgång med kryckor</b></p>  <p>Gå vanligt, men med kryckor för avlastning. Sätt vänster ben och höger krycka fram samtidigt, upprepa därefter med höger ben och vänster krycka.</p>	<p>2</p> <p><b>Gå uppför trappa med kryckor</b></p>  <p>Gå helt fram till trappsteget. Sätt det friska benet på trappsteget, kryckorna följer det friska benet. Lägg vikten över det friska benet och pressa i från med kryckorna och det friska benet, så att du lyfter det opererade benet upp på trappsteget.</p>	<p>3</p> <p><b>Gå nerför trappa med kryckor utan belastning</b></p>  <p>Håll det skadade benet böjt och lite framåt så att du inte stöter i trappsteget när du är på väg ner. Sätt kryckorna ner på nästa trappsteg och lägg vikten på armarna. Hoppa ner på nästa steg och sätt det friska benet mellan kryckorna för bäst balans.</p>
<p>4</p> <p><b>Gå uppför trappa med kryckor, utan belastning</b></p>  <p>Håll det skadade benet böjt och lite bakåt, så att det inte stöter i trappsteget när du ska upp. Gå helt fram till trappsteget. Sätt kryckorna upp på nästa trappsteg, lägg vikten på armarna samtidigt som du hoppar upp på nästa trappsteg, och sätt det friska benet mellan kryckorna för bäst balans.</p>	<p>5</p> <p><b>Gå nerför trappa med kryckor</b></p>  <p>Sätt kryckorna ner på nästa trappsteg. Det skadade benet följer kryckorna först ner, därefter tar du det friska. Lägg vikten på kryckorna för att avlasta.</p>	<p>6</p> <p><b>Tre-punktsgång med kryckor 1</b></p>  <p>Sätt båda kryckorna cirka en steglängd fram och fördela vikten på båda armarna. Sätt det skadade benet mellan kryckorna för god balans. Sätt därefter det friska benet in till det skadade.</p>
<p>7</p> <p><b>Tre-punktsgång med kryckor 2</b></p>  <p>Sätt båda kryckorna ca en steglängd fram och fördela vikten på båda armarna. Flytta kryckorna och det skadade benet framåt samtidigt, och sväng så det friska benet fram efteråt.</p>		