

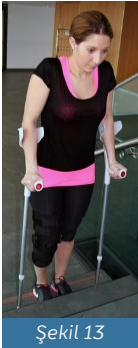
KOLTUK DEĞNEKLERİYLE YÜRÜME



Şekil 12

Yük bindirerek merdiven yukarı çıkma

1. Ameliyattan etkilenmemiş olan bacağı, tüm ayak basmakta olacak şekilde ilk basamağa yerleştirin (Şekil 12)
2. Ameliyattan etkilenmiş bacağı her iki koltuk değneği ile aynı anda bu basamağa yerleştirin. (Şekil 13)



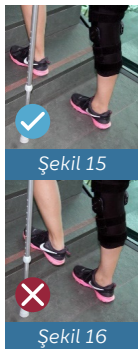
Şekil 13

Püf nokta: Bir korkuluk bulunuyorsa: Bir elinizle korkuluktan tutun, diğer elinizle sadece bir koltuk değneği kullanın. Koltuk değneğine yaslanan el ile ikinci koltuk değneğini tutun (şekil 14).

Püf nokta: Güvenliğiniz için ayak tabanınızın tamamını basamağa yerleştirin (şekil 15 ve şekil 16).



Şekil 14

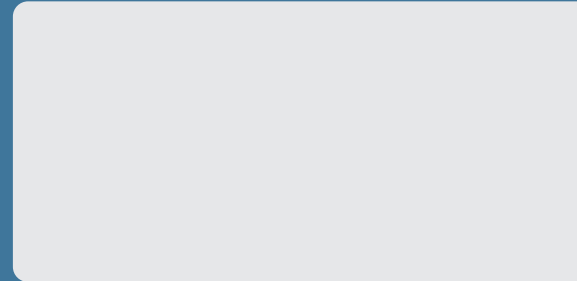


Şekil 15

Şekil 16

Size sağlıklı bir iyileşme Sağlıklı bir iyileşme dönemi diliyoruz!

Tedavi ekibiniz



www.noe-lga.at

BASKI BİLGİLERİ

Medya sahibi: **NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR** • Yayımlı yeri: 3100 St. Pölten • Üretici ve üretim yeri: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau • Fotoğrafın kaynağı: iStock

Version 04/2026

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Taburcu bilgileri

Koltuk değnekleriyle yürüme

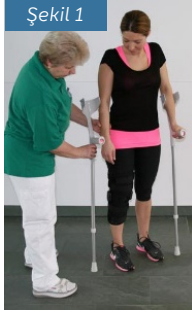


G

A

Sayın hasta!

Şekil 1



Koltuk değneklerinin ayarlanması

1. Dirsekler ve omuzlar serbest olacak ve kollar vücudun yan tarafında serbestçe duracak şekilde dik durun (şekil 1).
2. Koltuk değneğini bacağın yanına getirin.
3. Bilek hizasında tutun.

Püf nokta: İyi kavrama sağlayan ayakkabılar giyin

3 nokta hareket

1. Her iki koltuk değneğini de yere tam temas edecek şekilde öne doğru koyun (şekil 2).
2. Ameliyattan etkilenen bacağı koltuk değneklerinin arasına yerleştirin ve koltuk değnekleri üzerinde doğru şekilde destekleyin (şekil 3).

Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4



Şekil 5



Şekil 6



Şekil 7



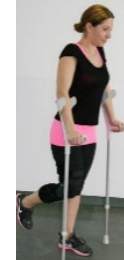
3. Ameliyattan etkilenmemiş bacağı bir ayak boyu daha önde olacak şekilde yerleştirin (şekil 4).

Püf nokta: İzin verilen ağırlık taşıma kapasitesini, ameliyattan etkilenen bacağı tartıya yerleştirerek ve yük bindirme sırasında taşınmasına izin verilen ağırlığı okuyarak bir tartı ile deneyebilirsiniz (şekil 5).

4 nokta hareket

1. Ameliyattan etkilenen bacağı ve karşı taraftaki koltuk değneğini aynı anda öne doğru getirin (şekil 6).
2. Ameliyattan etkilenmemiş bacağı ve karşı taraftaki koltuk değneğini aynı anda öne doğru getirin (şekil 7).

Şekil 8



Şekil 9



Şekil 10



Şekil 11



Yük bindirmeden yürüme

1. Her iki koltuk değneğini de yere tam temas edecek şekilde öne doğru getirin.
2. Ameliyattan etkilenen bacağı, duruma bağlı olarak ya öne doğru uzatılmış ya da arkaya doğru bükülmüş şekilde tutun (Şekil 8 ve 9).
3. Ameliyattan etkilenmemiş bacağı koltuk değneklerinin arasına koyun.

Yük bindirerek merdiven yukarı çıkma

1. Koltuk değneklerini ilk basamağa koyun. (Şekil 10).
2. Ameliyattan etkilenen bacağı koltuk değneklerinin arasına koyun (şekil 11).
3. Ameliyattan etkilenmemiş bacağı bu noktaya getirin.