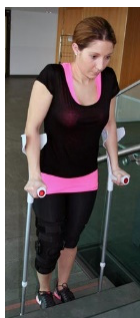




obr. 12

Stoupání do schodů se zátěží

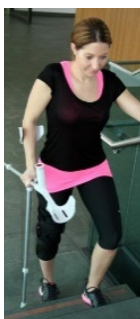
1. Stoupněte zdravou nohou na první schod tak, aby na schodu bylo položené celé chodidlo. (obr. 12)
2. Současně s oběma berlemi došlápněte na schod postiženou nohou. (obr. 13)



obr. 13

**Tip:** Pokud je k dispozici zábradlí: držte se jednou rukou zábradlí a druhou rukou se opírejte o berli. Druhou berli neste v ruce, která se opírá o berli. (obr. 14)

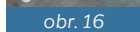
**Tip:** Z důvodu své bezpečnosti došlapujte na schod celým chodidlem. (obr. 15, 16)



obr. 14



obr. 15



obr. 16

**Přejeme Vám brzké uzdravení!**

**Váš ošetřující tým**

*Informace*


*při propuštění z nemocnice*

## Chůze o berlích



# G

# A

 gesund und gepflegt  
 m\_einlebenlang  
 NÖ Landesgesundheitsagentur  
[www.noe-lga.at](http://www.noe-lga.at)

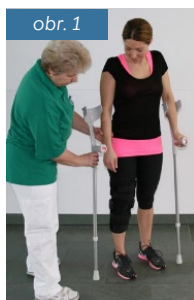
IMPRESUM

Vlastník média: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR  
Místo vydání: 3100 St. Pölten · **Obrazový materiál:** iStock

Version 10/2022

## CHŮZE O BERLÍCH

Vážená pacientko!  
Vážený paciente!



obr. 1

### Nastavení berlí

1. Stůjte vzpříma, paže nechte svěšené vedle těla s uvolněnými lokty a rameny. (obr. 1)
2. Přiložte berlu k noze.
3. Nastavte rukojeť na výšku zápěstí.

**Tip: Noste dobře padnoucí obuv.**

### Třibodová chůze

1. Dejte obě berle dopředu tak, aby byly plně v kontaktu s podlahou. (obr. 2)
2. Udělejte postiženou nohou krok mezi berle a na nohu došlápněte až po povolenou mez zatížení. Dobře se přitom o berle opírejte. (obr. 3)



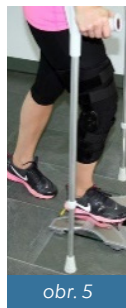
obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6



obr. 7

## CHŮZE O BERLÍCH

3. Udělejte zdravou nohou krok dopředu tak, aby byla předsunutá o délku chodidla. (obr. 4)

**Tip: Povolené zatížení můžete nacvičovat na váze tak, že postavíte postiženou nohu na váhu a během zatěžování budete sledovat naměřenou hmotnost až po povolenou mez. (obr. 5)**

### Čtyřbodová chůze

1. Udělejte postiženou nohou a současně berlí na protilehlé straně krok dopředu. (obr. 6)
2. Udělejte zdravou nohou a současně berlí na protilehlé straně krok dopředu. (obr. 7)



obr. 8



obr. 9



obr. 10



obr. 11

## CHŮZE O BERLÍCH

### Chůze bez zátěže

1. Dejte obě berle dopředu tak, aby byly plně v kontaktu s podlahou.
2. Postiženou nohu držte podle možnosti buď nataženou vpředu, nebo ohnutou vzadu. (obr. 8, 9)
3. Udělejte zdravou nohou krok mezi berle.

### Sestup ze schodů se zátěží

1. Dejte berle na první schod. (obr. 10)
2. Stoupněte postiženou nohou mezi berle. (obr. 11)
3. Došlápněte k postižené noze zdravou nohou.