

### Scări în sus cu solicitare

1. Puneți piciorul neafectat pe prima treaptă, astfel încât toată laba piciorului să stea pe treaptă (Fig. 12).
2. Puneți piciorul afectat cu ambele cârje concomitent pe acea treaptă (Fig. 13).

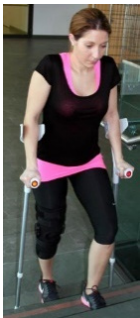


Fig. 12

**Sfat practic: Dacă există o balustradă: Țineți-vă cu o mână de aceasta, iar cu cealaltă utilizați doar o cârjă. Luați a doua cârjă cu mâna care se sprijină pe cârjă (Fig. 14).**

**Sfat practic: Pentru siguranța dvs., puneți toată talpa piciorului pe treaptă (Fig. 15 și Fig. 16).**

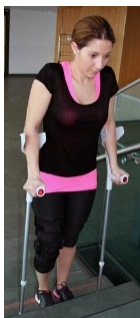


Fig. 13

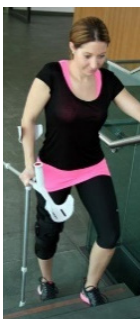


Fig. 14

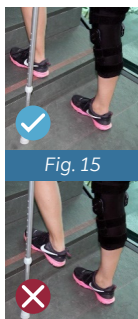


Fig. 15

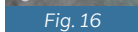


Fig. 16

*Vă dorim însănătoșire grabnică!*

**Echipa dvs. curantă**

*Informație externare*

## Mersul cu cârje



CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Locul publicării: 3100 St. Pölten • Credite imagini: iStock

Versiunea 06/2021

L  
G  
A

## MERSUL CU CÂRJE

Stimată pacientă!  
Stimate pacient!

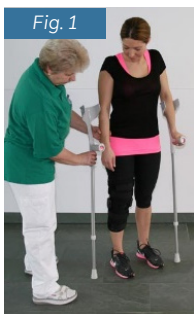


Fig. 1

### Reglarea cârjelor

1. Stați în picioare, lăsați brațele să atârne în lateral pe lângă corp cu coatele relaxate și umerii relaxați (Fig. 1).
2. Puneți cârjele lângă picior.
3. Reglați mânerul la înălțimea articulației mâinii



Fig. 2

**Sfat practic: Încălțați-vă având o bună susținere.**

### Mers în 3 puncte

1. Puneți ambele cârje în față, astfel încât acestea să aibă contact complet cu podeaua (Fig. 2).
2. Puneți piciorul afectat, cu solicitarea permisă, între cârje, sprijinindu-vă bine de cârje în acest timp (Fig. 3).



Fig. 3



Fig. 4

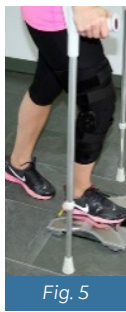


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

3. Puneți piciorul neafectat cu o lungime de labă a piciorului mai în față (Fig. 4).

**Sfat practic: Puteți exersa rezistența la solicitare permisă cu un cântar, punând piciorul afectat pe cântar și citind greutatea permisă în timpul solicitării (Fig. 5).**

### Mers în 4 puncte

1. Puneți piciorul afectat și cârja de pe partea opusă concomitent în față (Fig. 6).
2. Puneți piciorul neafectat și cârja de pe partea opusă concomitent în față (Fig. 7).

## MERSUL CU CÂRJE

## MERSUL CU CÂRJE



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

### Mersul fără solicitare

1. Puneți ambele cârje în față, astfel încât acestea să aibă contact complet cu podeaua.
2. În funcție de posibilitate, țineți piciorul afectat fie întins în față, fie îndoit spre spate (Fig. 8 și 9).
3. Puneți piciorul neafectat între cârje.

### Scări în jos cu solicitare

1. Puneți cârjele pe prima treaptă (Fig. 10).
2. Puneți piciorul afectat între cârje (Fig. 11).
3. Așezați piciorul neafectat lângă.