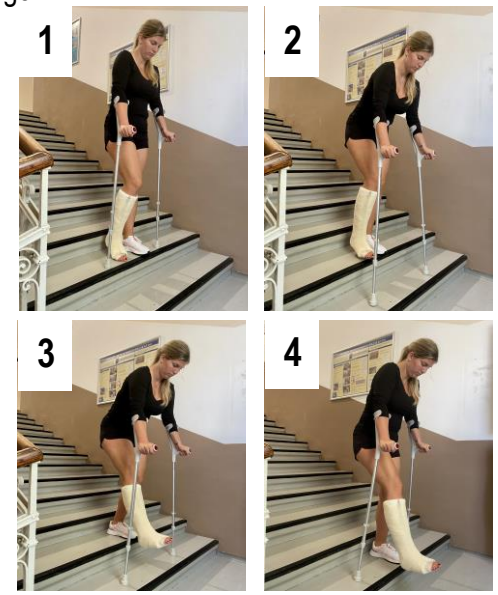
Na isto stopnico položimo bergli, se nanje naslonimo in priključimo poškodovano nogo.

Hoja po stopnica navzdol (»BOLEZEN DOL«):

Bergli položimo na spodnjo stopnico in se nanje močno opremo. Poškodovano nogo nakažemo med bergli in na stopnico dostopimo z zdravo nogo.



NP 1754 v1

POZOR!!

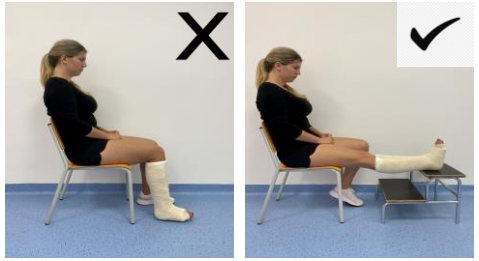
- Nikoli ne skačite po eni nogi.

- Bergle imejte vedno na dosegu rok.

- Ne nosite obutve brez opetnika (natikačev!). Nosite obutev z nizko peto in nedrsečim podplatom.

- Pazite pri hoji po preprogah, mokrih in gladkih tleh.

- Poškodovana noga naj bo med sedenjem dvignjena do nivoja kolka.



KZ 60111

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

Inštitut za medicinsko rehabilitacijo
Zaloška cesta 7
1000 Ljubljana
W: www.kclj.si

HOJA Z BERGLAMI

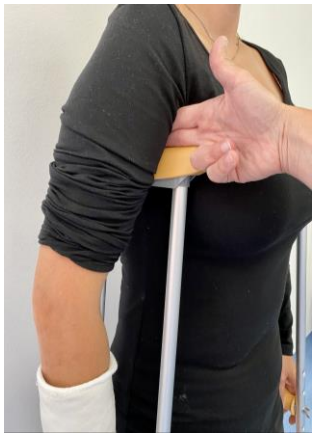
DOLOČANJE VIŠINE BERGEL

- DOKOMOLČNE BERGLE

Ročaj bergel je v višini zapestja medtem, ko je roka sproščena ob telesu.

- PODPAZDUŠNE BERGLE

Segajo približno dva prsta pod pazduho. Ko so ramena sproščena, ne smejo pritiskati v pazdušno kotanjo.



PRAVILNA HOJA Z BERGLAMI

- VSTAJANJE Z BERGLAMI

Bergli držite v eni roki, z drugo roko se oprete na stol in vstanete. Pri tem naj bo poškodovana noga iztegnjena naprej. Stol mora biti stabilen!

- USEDANJE Z BERGLAMI

Obe bergli držite v eni roki, z drugo roko se primete za stol. Poškodovano nogo iztegnete naprej in sedete.

- STOJA IN HOJA Z BERGLAMI

Pri stoji položite bergli nekoliko naprej in v širino ramen (na ta način povečamo podporno ploskev).

Pri hoji položite naprej obe bergli hkrati za vašo dolžino koraka (ne predaleč!).

Poškodovano nogo postavimo med bergli. Nadlahti so stisnjene k telesu, oprete se na iztegnjene komolce.

Z zdravo nogo nato stopimo naprej med bergli.

- HOJA PO STOPNICAH

Osnovno pravilo pri hoji po stopnicah je : »ZDRAVJE GOR, BOLEZEN DOL«.

Hoja po stopnicah navzgor (»ZDRAVJE GOR«): Postavimo se čim bližje stopnici in se opremo na bergli. Na stopnico najprej položimo zdravo nogo, na katero prenesemo težo in se dvignemo.