

Gehen mit **Gehstützen** (Unterarm-, Achselgehstützen)



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben Gehstützen erhalten, da Sie etwas unsicher beim Gehen sind oder eine Entlastung Ihres Fußes oder Ihres Beines notwendig ist. Auf diesem Handzettel finden Sie drei Möglichkeiten des Umgangs mit Stützen dargestellt, der Dreipunkte-Gang ist dabei die häufigste Gangart. Die hier aufgeführten Informationen sind allgemeine Angaben. Bitte sprechen Sie vor und auch im weiteren Verlauf der Nutzung der Gehstützen mit Ihren Ansprechpartnern aus der Pflege und Physiotherapie die für Sie angemessene Gang-Variante individuell und sorgfältig ab, kreuzen Sie diese hier an (X) und **vermerken Sie, welche Dinge zusätzlich bei Ihnen zu berücksichtigen sind (z.B. Belastungsgrad: Sohlenkontakt, Teilbelastung in Kilogramm, ...)**!

Beachten Sie bitte grundsätzlich immer auch:

- die Einstellung des Handgriffs der Stützen auf Höhe Ihrer Handgelenke (bei aufrechtem Stand, in leichter Schrittstellung, lockerem Arme Hängen lassen).
- das Tragen festen Schuhwerks (geschlossene Schuhe, Sandalen mit Riemen, Trekking-Sandalen, ...).

Sollten während Ihrer Übungen Schmerzen oder Schwindel bei Ihnen auftreten, dann informieren Sie bitte umgehend Ihre Ansprechpartner aus der Pflege oder Physiotherapie.

Dreipunkte-Gang

1. Beide Stützen eine Schrittlänge nach vorne aufstellen
 2. Das betroffene Bein einen Schritt nach vorne aufsetzen
 3. Das nicht betroffene Bein einen Schritt nach vorne setzen
- (1. und 2. können **zeitgleich** durchgeführt werden, danach folgt 3.)



Anmerkungen: _____

Durchschwung-Gang

1. Beide Stützen eine Schrittlänge nach vorne aufsetzen
2. Das nicht betroffene Bein macht einen Schritt **während** das betroffene Bein mit nach vorne geschwungen wird (und somit den Boden nicht berührt)



Anmerkungen: _____

Zweipunkte-Gang

1. Rechtes Bein **und** linker Arm mit Stütze zeitgleich einen Schritt nach vorne
2. Linkes Bein **und** rechter Arm mit Stütze zeitgleich einen Schritt nach vorne



Anmerkungen: _____

