

## Persönliches Übungsprogramm

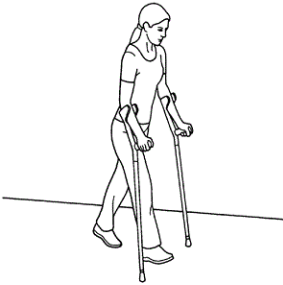
### Gangschule



Robert-Koch-Krankenhaus Apolda

Betreut durch

Physiotherapie RKK Apolda GmbH



©PhysioTools Ltd

An Stöcken gehen.

Die Stöcke eine Schrittlänge vorausplazieren.

Den betroffenen Fuß dazwischenstellen.



©PhysioTools Ltd

Mit dem gesunden Bein einen Schritt weiter nach vorne machen.



©PhysioTools Ltd

Treppen hinaufgehen mit Handlauf.

Nah bei der ersten Stufe stehen. Die eine Hand hält den Handlauf, die andere den/die Stock/Stöcke.



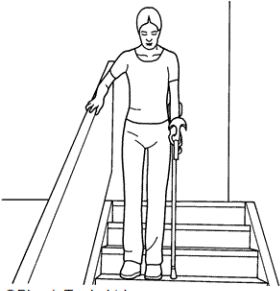
©PhysioTools Ltd

Zuerst eine Stufe mit dem gesunden Bein nehmen.

Dann das betroffene Bein nachziehen.

Dann die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

Immer eine Stufe nach der anderen nehmen.



©PhysioTools Ltd

Treppen mit einem Handlauf hinuntergehen.

Nah der ersten Stufe stehen. Mit der einen Hand den Handlauf festhalten und mit der anderen den/die Stock/Stöcke.



©PhysioTools Ltd

Zuerst den Stock eine Stufe tiefer stellen.

Dann einen Schritt mit dem betroffenen Bein hinunter machen.

Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

Immer eine Stufe nach der andern nehmen.



©PhysioTools Ltd

Bequeme Schuhe mit flachen Absätzen tragen.