



## Übungen zur Gangschulung mit Gehstützen

Aufgrund Ihrer Operation wurden Ihnen Gehstützen verordnet. Diese dienen der Entlastung des operierten Gelenks und unterstützen Sie im richtigen Gehen und dem Aufrechterhalten der Balance.



Ausgangs-  
position



Vier-Punkte-Gang

### Vier-Punkte-Gang

#### Gehen im Wechselschritt:

Rechte Stütze mit dem linken Bein zusammen vorsetzen, dann die linke Stütze mit dem rechten Bein zusammen (synchron) vorsetzen.

Mit dieser Gangform ist eine Entlastung bis zu 50% des Körpergewichtes möglich.





## Übungen zur Gangschulung mit Gehstützen

Aufgrund Ihrer Operation wurden Ihnen Gehstützen verordnet. Diese dienen der Entlastung des operierten Gelenks und unterstützen Sie im richtigen Gehen und dem Aufrechterhalten der Balance.



Ausgangs-  
position



Drei-Punkte-Gang

### Drei-Punkte-Gang

**Beide Gehstützen** werden mit dem betroffenen Bein nach vorne gesetzt:

Den gesunden Fuß (am anderen Bein vorbei) nach vorne setzen. Die Gehstützen bleiben in jeder Gangphase rechts und links des betroffenen Beines. Den operierten Fuß dann nachziehen.

Komplette Entlastung bis Teilbelastung möglich.

## Übungen zur Gangschulung mit Gehstützen

### Entlastung: Treppe aufwärts

Rechtes Bild: Das gesunde Bein eine Stufe hoch setzen. Dann das operierte Bein mit den Gehstützen zusammen auf diese Ebene nachziehen.



### Entlastung: Treppe abwärts

Linkes Bild: Das operierte Bein, mit den beiden Gehstützen gemeinsam eine Stufe nach unten setzen, dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe (Ebene) nachsetzen.