



TREPPENSTEIGEN RICHTIG GEMACHT

Mittels Videoanleitung auf unserer Website zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Unterarmgehstöcken korrekt gehen und Treppensteigen. Sannen Sie dazu einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone ein.



○ TREPPE ABWÄRTS OHNE GELÄNDER

Zuerst die Stöcke und dann das operierte Bein (●) auf die untere Stufe stellen, danach das gesunde Bein dazustellen.



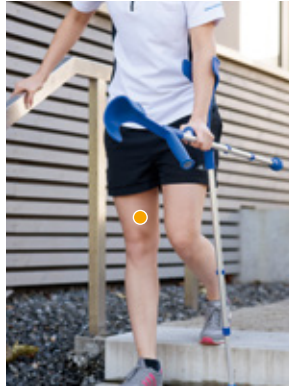
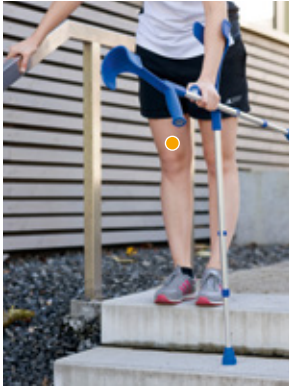
○ TREPPE AUFWÄRTS OHNE GELÄNDER

Gesundes Bein auf die Stufe stellen, danach mit dem operierten Bein (●) und Stöcken auf die gleiche Stufe hochkommen.



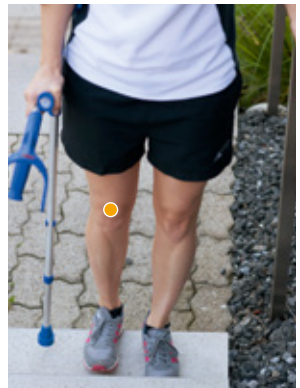
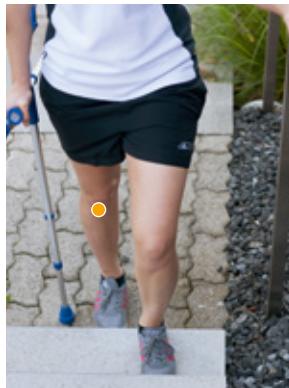
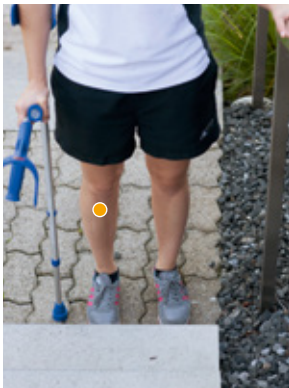
○ TREPPE ABWÄRTS MIT GELÄNDER

Halten Sie sich am Handlauf und nehmen Sie den Stock in die andere Hand (wie abgebildet kreuzförmig). Stellen Sie zuerst den Stock und dann das operierte Bein (●) auf die untere Stufe, danach stellen Sie das gesunde Bein dazu.



○ TREPPE AUFWÄRTS MIT GELÄNDER

Halten Sie sich am Handlauf und nehmen Sie den Stock in die andere Hand (wie abgebildet kreuzförmig). Gesundes Bein auf die Stufe stellen, danach mit dem operierten Bein (●) und Stöcken auf die gleiche Stufe hochkommen.



PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 97
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 7 111
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH