

Bruk av krykker ved skade/ operasjon i et ben

Innstilling av krykker

Når du står med armen hengende rett ned, skal håndtaket på krykken være i høyde med håndleddet ditt.



Gå med delvis belastning (belaste til smertegrensen)

Sett begge krykkene frem (én skrittlengde). Plasser det aktuelle benet på linje mellom krykkene og gå forbi med det andre benet. Start med krykkene igjen.



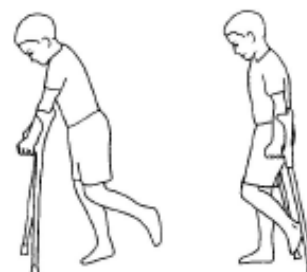
Husk å gå *forbi* med frisk fot.



 [Vis video](#)

Gå uten belastning

Sett begge krykkene frem (én skrittlengde). Legg all vekt på krykkene, kom gjennom og land på det friske benet.



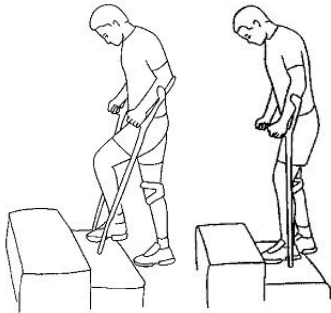
 [Vis video](#)

Gå med 1 krykke

Krykken brukes på motsatt side av det aktuelle benet. Sett krykken og det aktuelle benet fram samtidig, deretter det friske benet.

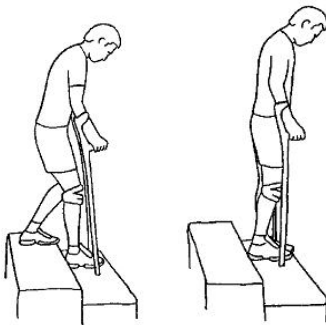
Opp trapp:

Sett det friske benet et trappetrinn opp, deretter krykkene og det aktuelle benet.



Ned trapp:

Sett krykkene et trappetrinn ned, deretter det aktuelle benet og til slutt det friske benet.



 [Vis video](#)