

Mars met krukken

Mars met 2 krukken zonder steun : Steun op de gezonde voet waarna we de krukken 1 paslengte vooruit brengen.
Duwen op de handensteun van de krukken en beide benen rustig laten doorzwaaien. We komen opnieuw neer op de gezonde voet.

Mars met 2 krukken met steun : 1. Krukken 1 voetlengte naar voor plaatsen, eerst

- het zieke been en dan het gezonde been bijbrengen. (Bij onzekere patiënten)
2. Krukken + ziek been 1 voetlengte naar voor plaatsen, dan het gezonde been bijbrengen.
3. Krukken + ziek been 1 voetlengte naar voor plaatsen, het gezonde been 1 voetlengte voorbij de krukken brengen.

TRAPPEN : Ofwel 2 krukken gebruiken ofwel 1 kruk + 1 hand op de leuning

Opstijgen : Gezond been 1 trede hoger zetten, romp naar voor buigen en zich opduwen met dit been; het zieke been en de krukken (of hand en kruk) bijbrengen.

Afdalen : De 2 krukken (of 1 kruk en hand) 1 trede lager zetten, het zieke been omlaag, afremmen met het gezonde been, het gezonde been bijbrengen.

Mars met 1 stok = stok vastnemen aan de andere kant dan het gekwetste been.

1. Ziek been + stok naar voor, gezond been bijbrengen.
2. Ziek been + stok naar voor, gezond been 1 voetlengte voorbij plaatsen.

Het zieke been neemt steeds steun samen met de kruk(ken).