

At ganga við hækjum, tá tú ikki stígur á beinið

Tvær hækjur, tá ið tú ikki stígur á beinið.

Hækjur

Hækjurnar hava røttu hæddina, tá ið akslarnar hvíla og albogar-nir eru eitt sindur kreptir.

Skógvar

Um tú ikki stígur á gipsbeinið, er gott at vera í tuflum ella skóm við høgum hæli, so tú betur fært flutt gipsbeinið fram.

Gongd

1. Set báðar hækjur fram
2. Hoppa fram og fóta tær aftur á fríska beininum

Í trappum

Tak báðar hækjur í aðra hondina og tak í træverkið við hinari

Uppeftir

1. Halt gipsbeinið eitt sindur aftureftir
2. Trýst upp frá við báðum ørmum og hoppa upp á næsta trin



Landssjúkrahúsið

tel 304500, www.ls.fo

At seta seg

1. Ver so tætt stólinum, at tú kennir hann við fríska beinini num
2. Set gipsbeinið eitt sindur fram
3. Tak í armlen ella stólasetur við hondunum og set teg niður

At reisa seg

1. Flyt teg fram á stólin
2. Set fríska beinið eitt sindur inn undir stólin
3. Halt gipsbeininum frammi
4. Skumpa teg upp við hondunum frá armleni ella stólasetri
5. Reis teg

Vinarliga

Fysioterapeutarnir á Landssjúkrahúsinum



Landssjúkrahúsið

tel 304500, www.ls.fo