

## Gehen mit 2 Stöcken (Dreipunktengang)



1. beide Stöcke gleichzeitig etwas nach vorne stellen.
2. Fuss des operierten Beines zwischen die Stöcke placieren.
3. Fuss des nicht-operierten Beines auf die Höhe des operierten Beines nachstellen.



## Treppensteigen mit 2 Stöcken



### Aufwärts

1. zuerst eine Stufe mit dem nicht-operierten Bein ersteigen.
2. das operierte Bein nachziehen.
3. zuletzt die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

### Abwärts

1. die Stöcke eine Stufe tiefer stellen.
2. das operierte Bein auf die Stufe mit den Stöcken stellen.
3. zuletzt das nicht-operierte Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.



## Treppe mit Handlauf

Treppensteigen mit 1 Stock



### Aufwärts

1. die Hand am Handlauf placieren (rund 30cm vor Körper).
2. mit dem nicht-operierten Bein eine Stufe ersteigen.
3. das operierte Bein nachziehen.
4. zuletzt den Stock auf die gleiche Stufe stellen.

### Abwärts

1. die Hand am Handlauf placieren (rund 30cm vor Körper).
2. den Stock eine Stufe tiefer stellen.
3. das operierte Bein auf die Stufe mit dem Stock stellen.
4. zuletzt das nicht-operierte Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

