

## Informasjon om krykker

Reguler lengden på krykken slik at håndtaket kommer i samme høyde som håndleddet.

Innstillingen gjøres når du står rett og armene henger ned langs siden. Husk at høyden din varierer med fottøyet.



### Riktig bruk

Krykker brukes særlig når et av bena helt eller delvis skal avlastes.

Dette vil du få informasjon om ved utlevering av krykkene.

Ved behov for bare en krykke skal denne brukes på frisk side.

- **Fullstendig avlasting**

Det betyr at du ikke skal trø nedpå det skadde benet i det hele tatt. Du må gå med såkalt "gjennomhopp", dvs. at du setter begge krykkene et lite stykke foran deg, legger vekt på krykkene og gjør et rolig hopp frem på det friske benet.

- **Delvis avlasting**

Da kan du trø forsiktig nedpå med det skadde benet, mens du støtter og avlastet godt med krykkene.

### Kontroll og vedlikehold

- Kontroller krykkene regelmessig. Se særlig etter at låsmekanismen og gummiroppen er ok.  
Ved lengre tids bruk blir gummiroppen slitt og må skiftes.
- Låsmekanismen for lengdereguleringen kan oljes hvis den går tregt. Skulle den bli veldig slarkete, bør krykken skiftes ut.
- Når det er glatt ute om vinteren, bør du bruke ispigge på krykkene. Ispigge kan kjøpes i akuttmottaket sammen med krykkene.

trygghet når du trenger det mest