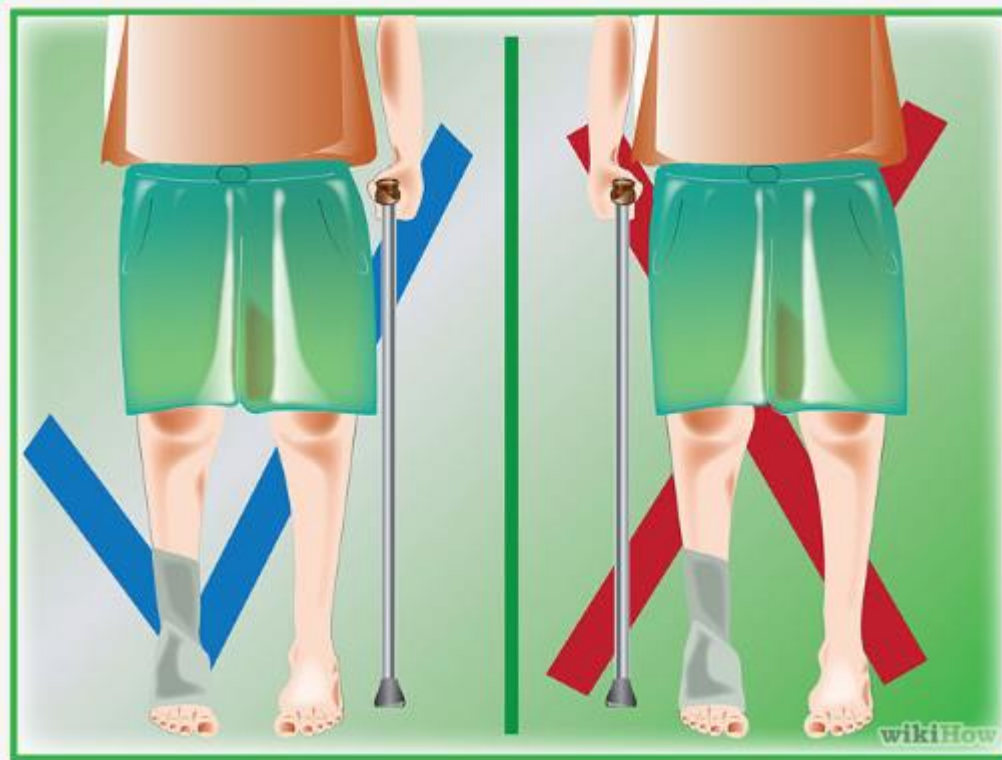


Die richtige Verwendung von Gehstöcken



Halten sie den Gehstock auf der gleichen Seite wie ihren *gesunden* Fuß. Es mag nicht sehr einleuchtend klingen, aber es ist wahr. Wenn ihr linkes Bein schmerzt, sollten sie ihren Gehstock in der rechten Hand halten. Falls ihr rechtes Bein schmerzt, halten sie den Gehstock in der linken Hand.

- Warum ist das so? Wenn Menschen laufen, bewegen wir gleichzeitig unsere Hände und Füße. Aber wenn wir unseren linken Fuß nach vorn setzen, schwingen wir mit unserer rechten Hand; wenn wir unseren rechten Fuß nach vorn setzen, schwingen wir mit der linken Hand. Indem wir den Gehstock mit der Hand verwenden, die auf der *gegenüberliegenden* Seite unserer Verletzung liegt, stellen wir unsere natürliche Armbewegung nach, wodurch wir die Möglichkeit haben, beim Laufen einen Teil unseres Gewichts durch unseren Arm zu absorbieren.
- Falls sie einen Gehstock verwenden, um besser das Gleichgewicht halten zu können, sollten sie ihn in ihrer nicht-dominanten Hand halten, damit sie mit ihrer dominanten Hand weiterhin Alltagsaufgaben erledigen können.