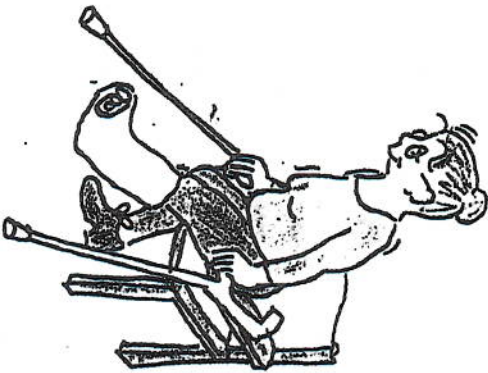


At seta seg:



1. Ver so tætt stólinum at tú kennir hann við fríska beininum
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. Skumpu teg upp við hondunum frá armleni ella stólasetri
5. Reis teg

At ganga við høkjum, tá tú ikki stígur á beinið

Fysioterapeutarnir á Landssjúkrahúsinum



Tvær hækjur tá ið tú ikki stígur á beinið

Hækjur

Hækjurnar hava røttu hæddina, tá ið akslarnar hvíla og albogarnir eru eitt sindur kreptir.

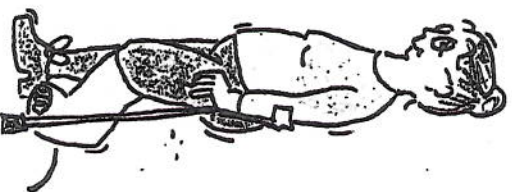
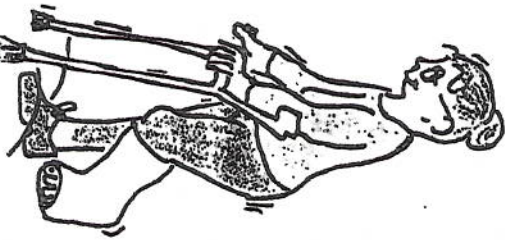
Skógvar

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

Gongd

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

- 1.
- 2.



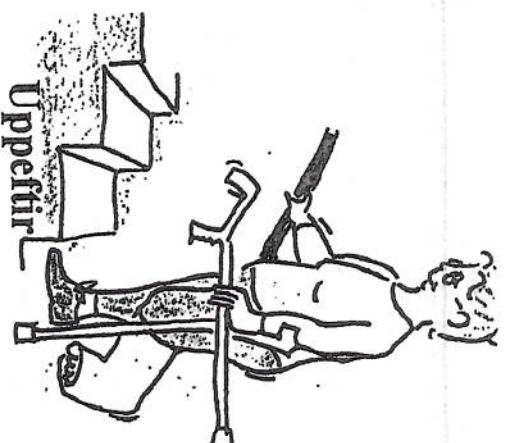
Í trappum

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



Niðureftir

1. Halt gipsbeinið eitt sindur framefir
2. Flyt hækjurnar eitt trin niður
3. Hoppa niður á sama trin



Uppefir

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

