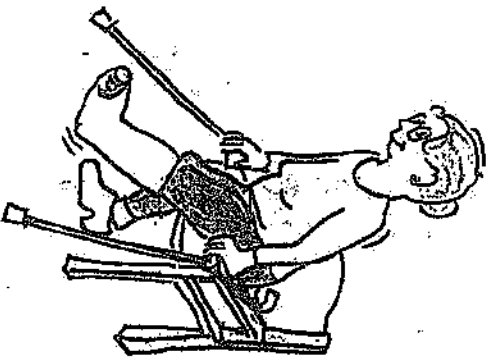


At seta seg:



1. Ver so tætt stólinum at tú kemmir hann við friska 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 frska beinið eitt sindur inn undir stólin
3. Halt gipsbeininum frammi
4. Skampa teg upp við hondunum frá armleni ella stólasetri
5. Reis teg

At ganga við

høkjum,

tá ið tú

stígur á

beinið

Fysioterapeutarnir á Landssjúkrahúsinum



Tvær hokjur tá ið tú stigur á beinið

Hokjur

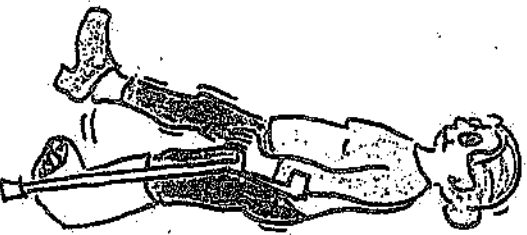
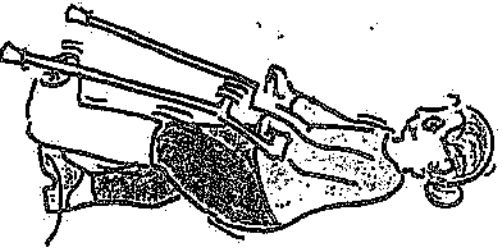
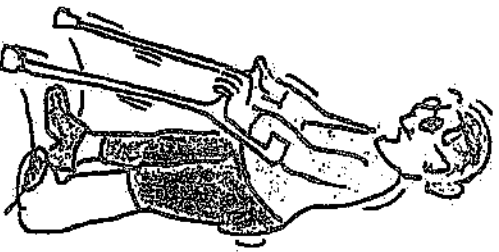
Hokjurnar hava røttu hæddina tá ið akslarnar hvíla og albogarnir eru eitt sindur kreptir.

Skógvar

Tá ið tú stigur á gipsbeinið, er gott at vera í tuflum ella skóm við høgum hæli, so beinini eru líka long.

Gongd

1. Set báðar hokjur fram
2. Flyt gipsbeinið fram
3. Flyt fríska bein framvið



Í trappum

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

Uppettir

1. Set fríska beinið upp
2. Set hokjur og gipsbein uppá sama trin.

Niðurettir

1. Set hokjurnar eitt trin niður
2. Flyt gipsbeinið niður
3. Flyt fríska beinið niður

