

Mobilisation mit einer UAST

Axiale Belastung entspricht ca. 75 % des Körpergewichts.

Die UAST kommt immer auf die gesunde Seite.

Die Mobilisation mit einer UAST ist nur zu empfehlen, wenn der Patient ein aufrechtes, flüssiges Gangbild beherrscht und beide Beine gleichmäßig belastet (keine Seitneigung des Rumpfes oder humpelndes Gangbild), ansonsten lieber zwei UAST benutzen.

- Häufiger Fehler: Die Benutzung der UAST auf der verletzten Seite!
- Dr. House (TV-Serie) macht genau dies falsch!



Nützliches Zubehör

Zu beziehen im Orthopädie-Fachgeschäft. Kann zum Teil auf Rezept verordnet werden.

Krückenhalter

- vermeiden das ständige Umfallen der UAST



Spikes

- gegen das Ausrutschen bei Schnee und Glatteis



Haftpuffer

- gegen das Rutschen, vor allem im Nassbereich, z.B. im Schwimmbad



Schaumstoffummantelung

- bei feuchten, schwitzigen Händen, damit diese nicht rutschen



Anatomisch geformte Handgriffe

- vor allem für Rheumatiker mit Handdeformitäten, damit sie einen guten Halt beim Aufstützen haben



Physiotherapie in der Arberlandklinik Zwiesel



Terminvereinbarung für ambulante Therapien (u.a. auf Rezept):

Tel.: +49 9922 99-160

E-Mail: physiotherapie-z@arberlandkliniken.de

Wir sind für Sie da:

Mo.- Do.: 07:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Fr.: 07:30 Uhr bis 13:00 Uhr



ARBERLAND
Klinik Zwiesel

Gesundheit ganz nah.

Arberlandklinik Zwiesel

Arberlandstraße 1

94227 Zwiesel

Tel. +49 9922 99-0

info-z@arberlandkliniken.de

www.arberlandkliniken.de



Gesundheit ganz nah.

MOBIL-isation mit Unterarmgehstützen (UAST)



Einstellung der UAST

Die Höhe der UAST muss individuell vor der ersten Benutzung angepasst werden.

Bei der Anpassung sollten Sie (Patient) aufrecht stehen und die Arme seitlich gestreckt neben dem Körper herabhängen.

Jetzt wird die Handgriffhöhe so eingestellt, dass Sie aufrecht stehend, mit gestrecktem Ellenbogen, ohne hochgezogene Schultern, sich auf die UAST stützen können (siehe Bild 1).

Teilbelastung auswiegen

Benutzen Sie eine standfeste Bodenwaage und auf gleicher Höhe ein stabiles, rutschsicheres Brett. Steigen Sie jetzt zuerst mit dem gesunden Bein auf die Erhöhung/das Brett und anschließend mit dem verletzten Bein auf die Waage. Nun belasten Sie das verletzte Bein soviel, bis die Waage das erlaubte Gewicht, z.B. 20 kg, anzeigt. Wiederholen Sie den Druck mehrmals, damit Sie das Gefühl dafür bekommen, wie stark Sie das Bein unterm Gehen belasten dürfen. Danach zuerst mit dem verletzten und anschließend mit dem gesunden Bein von der Erhöhung heruntersteigen (siehe Bild 2 + 3)



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Dreipunktgang

Axiale Beinbelastung im Dreipunktgang entspricht ca. 20-30 % des Körpergewichts.

Bei Bodenkontakt (= ohne Belastung) wird das betroffene Bein mit der Fußsohle ohne Belastung/Druck auf den Boden gesetzt. Das Gewicht übernehmen die Arme, die auf die UAST gestützt sind.

Die Teilbelastung (z.B.: 20 kg) wird mit Hilfe einer Waage ermittelt.

1. Start
2. beide UAST mit dem verletzten Bein schrittweit nach vorn stellen (siehe auch Bild 1)
3. das Gewicht wieder ganz auf die Arme verlagern (je nach erlaubter Belastung)
4. jetzt macht das gesunde Bein einen Schritt nach vorn (siehe auch Bild 2)

Punkte 2 - 4 wiederholen sich fortlaufend

Der Dreipunktgang



Bild 1

Bild 2

Vierpunktgang (Kreuzgang)

Axiale Beinbelastung im Vierpunktgang entspricht ca. 50-60 % des Körpergewichts.

Die UAST werden diagonal nacheinander mit dem Bein der kontralateralen (=anderen) Seite zum Schritt nach vorn gesetzt. Zum Beispiel rechtes Bein und linke UAST Schritt nach vorn - danach linkes Bein und rechte UAST Schritt nach vorn.

1. Start
2. das betroffene Bein und die UAST der anderen Seite zeitversetzt eine Schrittlänge weit nach vorn setzen (siehe auch Bild 1)
3. das Gewicht jetzt nach vorn verlagern und die UAST und das Bein gleichmäßig belasten
4. nun das andere, gesunde Bein und die UAST der anderen Seite nacheinander zum Schritt vorsetzen (siehe auch Bild 2)

Punkte 2 - 4 wiederholen sich fortlaufend

Der Vierpunktgang



Bild 1

Bild 2

Zweipunktgang

Der Zweipunktgang entspricht dem Vierpunktgang, nur dass UAST und Bein gleichzeitig nach vorn gesetzt werden (flüssiges, schnelleres Gangbild).

Treppensteigen mit UAST

Man kann die Treppen mit zwei UAST oder mit einer UAST und Geländer steigen.

2 UAST:
Man muss das Gewicht gut verlagern und braucht ein gutes Gleichgewicht.

1 UAST mit Geländer:
Ist sicherer, das Geländer bietet festen, sicheren Halt.

Merke: „Bergauf geht es mit dem guten und bergab gehts es mit dem schlechten Bein zuerst voran!“

Treppauf nach oben (Bild 1 + 2):

1. gesundes Bein zuerst nach oben stellen
 2. hochsteigen
 3. verletztes Bein und UAST nachholen
- Punkte 1-3 wiederholen sich fortlaufend

Treppab nach unten (Bild 3 + 4):

1. UAST und verletztes Bein nach unten auf die Treppe stellen
 2. herunterstellen
 3. gesundes Bein nachholen
- Punkte 1-3 wiederholen sich fortlaufend



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4