

Mikilvæg símanúmer:

**Slysa- og bráðadeild
Landspítala í Fossvogi
Sími:**

543-2000

**Endurkomudeild G-3
Landspítala í Fossvogi
Sími:**

543-2040

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
SLYSA- OG BRÁÐASVIÐ - JÚNÍ 2003

HÖFUNDAR:
STARFSFÓLK
SLYSA- OG BRÁÐAÐEILDAR
OG ENDURHÆFINGAR

HÖNNUN:
GAGNASMIÐJA/AV

LJÓSMYND: MBL.IS

Hækjur



Tilgangur hækjanna er að taka þunga af veika fætinum.

Tvær hækjur eru notaðar þegar ekki má stíga í veika fótinn eða þegar tylla má létt í. Ein hækja eða göngustafur getur nægt til stuðnings þegar stíga má í veika fótinn.

Til eru nokkrar gerðir af hækjum með mismunandi lögun og þyngdarþoli.

Hægt er að kaupa hækjur í afgreiðslu slysa- og bráðadeildar í stoðtækjaverslunum og sumum lyfjaverslunum.

Að stilla hækjur

Stattu bein(n) og hafðu hækjuna við hlið þér. Almenn viðmiðun er að handfangið nemi við úlnlið. Síðan er hægt að hækka eða lækka hækjuna eftir þörfum, t.d. eftir þykkt skósóla.

Fyrstu skrefin

Fyrstu skrefin með hækjum eru oft erfið.

Sumir finna fyrir yfirliðstilfinningu sem getur stafað af lyfjatöku, svæfingu, deyfingu, verkjum, langri rúmlegu eða kvíða. Ef þér finnst að það sé að fara að líða yfir þig skaltu setjast strax niður og beygja þig fram til að örva blóðstreymi til höfuðsins. Reyndu að hafa einhvern hjá þér í fyrstu skiptin sem þú prófar hækjurnar þar til þú hefur náð góðu jafnvægi.

Að ganga við hækjur

Mikilvægt er að fara sér hægt í byrjun og muna að æfingin skapar meistarann.

- Færðu báðar hækjurnar og veika fótinn fram um eitt spor.
- Ef bilið milli hækjanna er of vítt, of þröngt eða hallast veldur það óstöðugleika og þú getur dottið.
- Leggðu þungann á hækjurnar um leið og þú sveiflar þér áfram (ekki hoppa) gegnum „hækjuhliðið“.

Að ganga tröppur

Gengið upp tröppur:

- Færðu heilbrigða fótinn upp um þrep meðan þunginn er settur á hækjurnar í neðra þrep.
- Stígðu í heilbrigða fótinn og færðu veika fótinn og hækjurnar upp í sama þrep.

Gengið niður tröppur:

- Færðu hækjurnar og veika fótinn á undan niður þrep.
- Settu þungann á hækjurnar um leið og þú flytur heilbrigða fótinn niður í sama þrep.

Að setjast og standa á fætur

Að setjast á stól:

- Snúðu baki að stólnum og stattu þétt upp við hann.
- Leggðu aðra hækjuna frá þér eða taktu báðar í aðra höndina þannig að þú hafir hina höndina til að styðja þig við stólinn þegar þú sest niður. Hafðu þungann á heilbrigða fætinum og renndu þeim veika svoltið fram þegar þú sest niður.

Að standa upp úr stól:

- Færðu heilbrigða fótinn þétt upp að stólnum.
- Styddu þig við aðra hækjuna og stólinn.
- Spyrntu þér upp á heilbrigða fætinum.

Að ganga við eina hækju eða göngustaf

Hækjuna/göngustafinn skaltu hafa til stuðnings þeim megin sem heilbrigði fóturinn er. Færðu svo hækjuna/göngustafinn og veika fótinn samtímis áfram.

Sérstök aðgæsla

- Sýndu sérstaka aðgæslu í hálfu, á blautu gólfi, og á gólfi þar sem eru lausar mottur eða ójafn gangflötur.
- Hægt er að fá nokkurskonar mannbrodna sem smeygt er undir hækjuna til að nota í hálfu.
- Þegar þú situr skaltu hafa hátt undir veika fætinum til að draga úr bjúgsöfnun.
- Gerðu æfingar til að liðka og styrkja vöðva og liði samkvæmt ráðleggingum.