

## Trappgång

### UTAN LEDSTÅNG MED LEDSTÅNG



### Trappgång **UPP**

Börja med det friska benet upp för trappsteget. Ta sedan upp kryckorna. Ta därefter det skadade/opererade/gipsade benet sist och kliv ihop till samma trappsteg.

Använd gärna ledstång om det finns.

### UTAN LEDSTÅNG MED LEDSTÅNG



### Trappgång **NER**

Sätt först ner kryckorna. Ta sedan ner det skadade/opererade/gipsade benet. Sätt ner det friska benet sist och kliv ihop till samma trappsteg.

Använd gärna ledstång om det finns.

