

## iWALK2.0 Gehanleitung

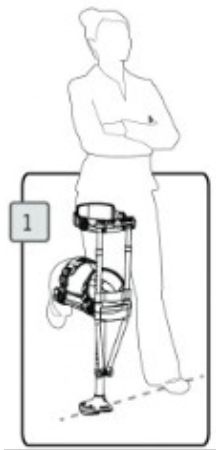
Sie haben nach unseren Anweisungen die iWALK2.0 Gehhilfe montiert und angepasst.

Sie haben keine Schwächeanfälle oder Gleichgewichtsstörungen.

Ihr gesundes Bein ist frei von Einschränkungen (beispielsweise arthritisches Knie oder lädierte Hüfte).

Wenn Sie keine Hilfsperson haben, halten Sie sich an einem Geländer, einer Wand oder einem Sofa fest, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren.

Sie sind bereit, eine neue Ebene der Freiheit während Ihrer Genesung zu erleben!

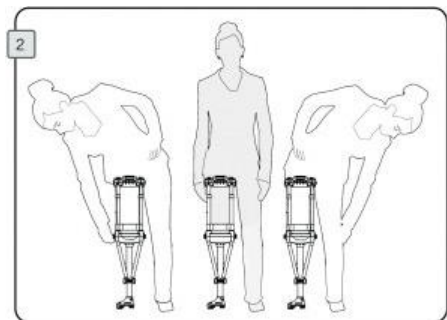


### Schritt 1

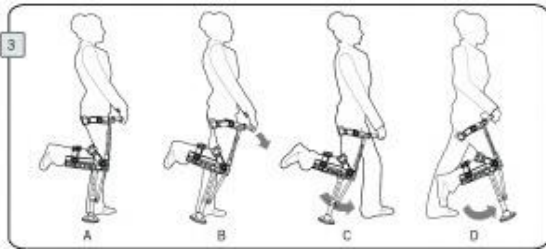
Stellen Sie den Fuss von iWALK2.0 direkt neben Ihren gesunden Fuss. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander.

### Schritt 2

Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um das Gleichgewicht mit der Krücke zu spüren, indem Sie die folgenden Übungen durchführen. Ihre Füße sollten stationär bleiben.



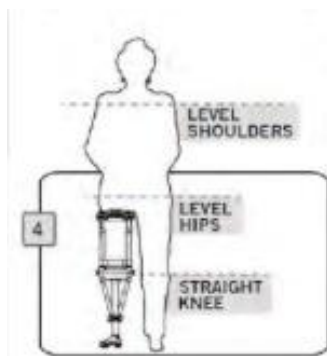
- A. Stehen Sie aufrecht und halten Sie die Arme gerade; die Handflächen berühren die Außenseite der Oberschenkel. Bewegen Sie Ihre Taille und gleiten Sie mit der entsprechenden Hand nach unten bis zu ihrem gesunden Knie. Gehen Sie zurück in die aufrechte Position und wiederholen Sie diese Bewegung mit der anderen Hand. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals.
- B. Bewegen Sie Ihren Oberkörper in alle Richtungen.
- C. Fahren Sie mit diesen Übungen fort bis Sie sich absolut wohl fühlen.



### Schritt 3

Starten Sie mit den Füßen parallel wie in der ersten Abbildung und platzieren Sie Ihre Hand auf den Griff gemäss Abbildung 3

- A. Das unverletzte Bein macht den ersten Schritt und Ihr verletztes Bein mit der Gehhilfe folgt mit dem zweiten Schritt.
- B. Stehen Sie mit aufrechter Haltung und schauen Sie gerade aus (nicht nach unten). Drücken Sie den Griff langsam nach vorne und nach unten.
- C. Durch das Kippen des Körpers nach vorne wird es sich natürlich anfühlen, einen Schritt mit Ihrem gesunden Fuss zu tätigen. Beginnen Sie mit kurzen Schritten.
- D. Sobald Sie mit Ihrem gesunden Bein voranschreiten, wird unmittelbar das verletzte Bein mit der iWALK2.0 Kniekrücke folgen.



### Schritt 4

Sobald Sie die grundlegende Fähigkeit des Gehens mit der Krücke erworben haben, können Sie die Knie-Plattform auf die optimale Höhe einstellen. Die korrekte Knieplattformhöhe macht Ihren Gang effizienter und reduziert Ermüdungserscheinungen.

### Schritt 5 (kein Bild)

Nach dem Sie etwas gegangen sind, haben sich die Haltegurten vielleicht etwas gelockert. In diesem Fall sollten Sie diese wieder spannen.

### Schritt 6

Treppen sollten erst dann mit iWALK2.0 benutzt werden, wenn Ihnen das normale Gehen keine Mühe mehr bereitet. Halten Sie sich immer am Geländer fest, wenn Sie Treppen hoch oder runter gehen.

Beim Treppensteigen schreiten Sie zuerst mit Ihrem gesunden Bein voran, gefolgt von Ihrem verletzten Bein mit der iWALK2.0 Gehhilfe.

Wenn Sie die Treppen runter gehen, schreiten Sie zuerst mit dem „iWALK2.0-Bein“ voran, gefolgt vom gesunden Bein.

