

aarReha  
Schinznach

Weiterkommen.

## Treppensteigen

Physiotherapie



# Treppen steigen mit einem Stock und Handlauf

## Treppe hochsteigen

- Eine Hand ist am Handlauf, die andere hält den Stock (die Stöcke).
- Mit dem gesunden Bein eine Stufe nach oben steigen.
- Dann das betroffene Bein und den Stock gleichzeitig auf dieselbe Stufe nachstellen.



## Treppe hinuntersteigen

- Eine Hand ist am Handlauf.
- Den Stock und das betroffene Bein gleichzeitig eine Stufe hinab stellen.
- Dann das gesunde Bein auf dieselbe Stufe nachstellen.



# Treppen steigen mit zwei Stöcken

## Treppe hochsteigen

- Zuerst das gesunde Bein eine Stufe nach oben stellen.
- Dann das betroffene Bein und die Stöcke auf die gleiche Stufe nachnehmen.



## Treppe hinuntersteigen

- Die Stöcke eine Stufe runter stellen. Dann das betroffene Bein zwischen die Stöcke nehmen.
- Das gesunde Bein nachstellen.





## Weitere Informationen

Patientendisposition  
056 463 85 55  
patientendisposition@aarreha.ch

### **aarReha Schinznach**

Zentrum für Rehabilitation  
**Schinznach**  
Badstrasse 55  
5116 Schinznach-Bad  
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation  
**Zofingen**  
Mühlethalstrasse 27  
4800 Zofingen  
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation  
**Campus Brugg-Windisch**  
Bahnhofstrasse 5a  
5210 Windisch  
T 056 463 88 00

info@aarreha.ch  
www.aarreha.ch