



**Mit beiden Beinen fest im Leben stehen:  
Der Gehstock unterstützt Sie beim Gehen in  
Innenräumen und außerhalb des Hauses.**

**Damit Sie sich mit Ihrem Stock in der Hand  
jederzeit sicher fühlen, empfehlen wir Ihnen,  
die funktionsgerechte Einstellung vornehmen  
zu lassen oder selbst vorzunehmen.**

#### **Die richtige Länge**

Als Faustformel für die richtige Stocklänge gilt: halbe Körpergröße.

Damit Sie sich optimal aufstützen können, muss der Stock ihrer Körperhöhe angepasst werden - ansonsten drohen langfristig Fehlhaltungen.

Er sollte Ihnen eine aufrechte Haltung bei leicht angewinkelttem Ellbogen ermöglichen.

Stellen Sie sich mit Ihren alltäglichen Straßenschuhen gerade hin, lassen Sie die Arme locker nach außen hängen und messen Sie von der Handwurzel (Handgelenk) bis zum Boden. Das ist die Gesamtlänge inklusive Griff.

#### **Richtig greifen**

Nur Mittel-, Ring- und kleiner Finger umschließen den Griff, Zeigefinger und Daumen berühren ausgestreckt den Griff. Ansatz am Stock. Benutzen Sie den Gehstock auf der Seite, die sich gegenüber dem verletzten oder zu schonenden Bein befindet, setzen Sie dabei den Stock gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden Bein auf.

Führen Sie den Gehstock immer nahe am Körper, nicht schräg nach außen. Dabei ist es sehr wichtig, das Gewicht möglichst senkrecht auf den Stock zu lagern.

#### **Richtig lagern**

Lagern Sie Ihren Stock nicht in direkter Sonneneinstrahlung oder an einer heißen Wärmequelle (Heizkörper o. ä.).

#### **Richtig reinigen**

Reinigen Sie den Stock mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bitte nicht unter fließendem Wasser.

#### **Richtig schützen**

Schützen Sie den Stock gegen Umfallen indem Sie Schlaufen oder Stockhalter benutzen.