

Gehstöcke selbst kürzen

Um optimale Stabilität zu gewährleisten, muss Ihr Stock die passende Höhe haben. Die richtige Höhe garantiert eine aufrechte Haltung und somit mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag.



1. Das richtige Messen

Eine Faustregel besagt, dass ein Gehstock etwa die Hälfte der Körpergröße messen sollte. Ziehen Sie die Schuhe an, die Sie am meisten mit dem neuen Stock verwenden werden und stellen Sie sich locker hin. Lassen Sie Ihre Arme nah am Körper hängen. Lassen Sie den Abstand zwischen Handgelenk und Boden von einer zweiten Person messen. Die gemessene Höhe umfasst die Gesamtlänge des Gehstockes inklusive Griff. Achtung: Stöcke mit „Fischergriff“ oder Stöcke, die als Paar genutzt werden, sollten ca. 4 cm länger sein.

Achtung: Stöcke mit „Fischergriff“ oder Stöcke, die als Paar genutzt werden, sollten ca. 4 cm länger sein.

2. Den Gehstock kürzen

Die Länge Ihres Gehstockes können Sie ganz einfach und schnell selbst anpassen. Im Folgenden stellen wir Ihnen zwei Möglichkeiten vor.

Achtung: Die hier aufgeführten Möglichkeiten sind sowohl an Holz- als auch an Metallstöcken durchführbar. Bedenken Sie aber, dass für Metallstöcke ein Rohrschneider oder eine Metallsäge notwendig sind, während beim Kürzen eines Holzstocks entsprechendes Holzschneidematerial genutzt werden sollte.

Das Kürzen mit Schraubzwingen

Sie benötigen folgende Werkzeuge:

- 3 oder mehr Schraubzwingen
- 2 Holzblöcke
- Säge
- Transparentes Klebeband
- Markerstift
- ggf. Handtücher

Schritt 1: Entfernen Sie den Gummipuffer am unteren Ende des Stockes.

Schritt 2: Markieren Sie mit dem Markerstift die Stelle, an der Sie sägen möchten.

Schritt 3: Kleben Sie transparentes Klebeband um die gezeichnete Linie. So vermeiden Sie das Einreißen des Lacks durch das Sägen!

Schritt 4: Legen Sie die 2 Holzblöcke parallel zueinander auf Ihre Arbeitsfläche. Dazwischen legen Sie Ihren Gehstock. Befestigen Sie die Holzblöcke mit den Schraubzwingen an der Arbeitsfläche, sodass das Gehstockende über den Tisch ragt. Bitten Sie gegebenenfalls noch eine weitere Person die Konstruktion zu sichern um ein Verrutschen zu verhindern. Optional können Sie Tücher um ihren Gehstock wickeln, damit der Lack nicht beschädigt wird.

Schritt 5: Nehmen Sie die Säge und legen Sie los!

Gehstöcke selbst kürzen

Das Kürzen mit einer Ablängvorrichtung:

- Ablängvorrichtung
- ggf. Antirutschmatte
- ggf. Schraubzwingen
- Säge
- Transparentes Klebeband
- Markerstift

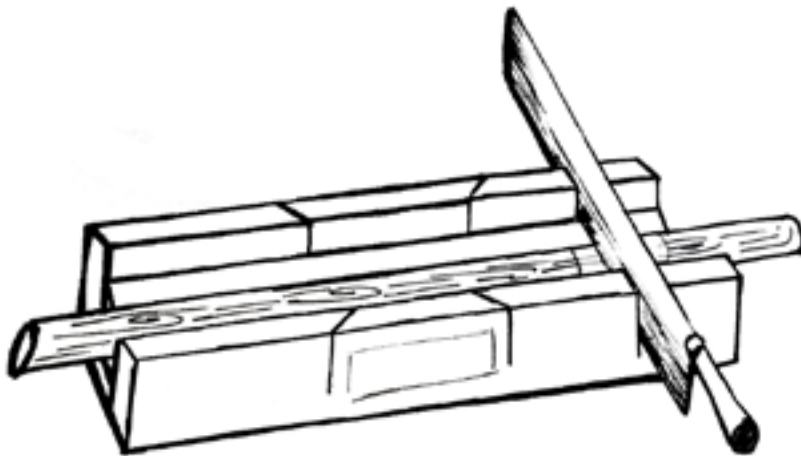
Schritt 1: Entfernen Sie den Gummipuffer am unteren Ende des Stockes.

Schritt 2: Markieren Sie mit dem Markerstift die Stelle, an der Sie sägen möchten.

Schritt 3: Kleben Sie transparentes Klebeband um die Linie. So vermeiden Sie das Einreißen des Lacks durch das Sägen!

Schritt 4: Legen Sie die Antirutschmatte auf Ihre Arbeitsfläche und darauf die Ablängvorrichtung. Legen Sie Ihren Stock in die Vorrichtung. Damit dieser nicht verrutscht, können Sie Holzreste zwischen Stock und Außenwand legen. Bitten Sie eine andere Person die Vorrichtung festzuhalten oder befestigen Sie diese mit Schraubzwingen an der Arbeitsfläche.

Schritt 5: Nehmen Sie die Säge und legen Sie los!



3. Wenn der Metallstock klappert...?

Zwischen dem oberen und unteren Stockteil befindet sich eine Feststellschraube. In dieser Feststellschraube sitzt ein schmaler, offener Plastikring, der beim Anziehen der Schraube zwischen die Rohrteile geklemmt wird. So wird das nervige Klappern der Vergangenheit angehören!

