

Lopen met een looprek



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Inleiding



Uw fysiotherapeut heeft geadviseerd om (tijdelijk) een looprek te gebruiken. Hier krijgt u informatie over hoe u met een looprek moet lopen.

Lopen met het looprek



Waar u op moet letten als u met het looprek loopt:

- In de doppen van het looprek moet aan de onderkant voldoende profiel aanwezig zijn
- Trek bij voorkeur stevige schoenen aan die u gemakkelijk aan kunt doen, indien gewenst kunnen binnenhuis antislip sokken gedragen worden
- Loop niet op slippers of op normale sokken

Aangedane been



Uw aangedane been is het been waar iets mee aan de hand is.

Instellen van het looprek

Instellen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga zo rechtop mogelijk staan met uw schoenen aan.

Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.

De handvatten moeten ter hoogte van de polsen worden vastgezet.

Verhoog of verlaag het looprek aan de onderkant.

Aan elke poot zit een knop.

Drukt de knop in.

U kunt nu de poot heen en weer bewegen tot de juiste hoogte.

De poot klikt automatisch vast.

Herhaal dit bij iedere poot.

Daarna is uw looprek ingesteld.

Opstaan en gaan zitten

Opstaan



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga op de rand van de stoel zitten.

Zet het aangedane been een beetje naar voren en buig het goede been.

Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.

Pak het looprek vast bij de handvatten.

Zitten



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga zo dicht mogelijk voor de stoel staan.

Zorg ervoor dat de knieholte van uw goede been de zitting van de stoel raakt.

Breng eerst één hand naar de stoelleuning en volg met de andere hand.

Ga daarna rustig in de stoel zitten.

Onbelast lopen

Onbelast betekent dat u uw aangedane been niet mag gebruiken tijdens het lopen. U gebruikt alleen het looprek en uw goede been.

Onbelast lopen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van het looprek staan...

...en houd uw aangedane been van de grond.

Plaats het rek naar voren.

Maak een kleine sprong met uw goede been, zodat deze tussen de achterste poten van het looprek komt te staan.

Aantippend belast lopen

U gaat lopen met het looprek door uw aangedane been **aantippend** te belasten. Dat wil zeggen dat u uw been wel op de grond mag zetten, maar dat er niet met uw gewicht op mag leunen.

Aantippend belast lopen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van het looprek staan.

Plaats het looprek naar voren.

Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaatst deze tussen de achterste poten van het looprek.

Leun met al uw gewicht op het looprek.

Zet vervolgens uw goede been naast het aangedane been.

50% belast lopen

U gaat lopen met het looprek door uw aangedane been **50% aantippend** te belasten. Dat wil zeggen dat u uw been wel op de grond mag zetten, maar dat u met de helft van uw gewicht op het been mag leunen.

Wat is de helft van mijn gewicht?

De helft van uw gewicht kunt u voelen door op een weegschaal te gaan staan. Leun op het aangedane been totdat de weegschaal de helft van uw gewicht aangeeft. Zo weet u met hoeveel gewicht u op uw been mag leunen.



50% belast lopen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van het looprek staan.

Plaats het looprek naar voren.

Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaatst deze tussen de achterste poten van het looprek.

Leun daarna met de helft van uw gewicht op het looprek en voor de helft op uw aangedane been.

Zet vervolgens uw goede been naast het aangedane been.

Belast lopen

U gaat **belast** lopen met het looprek. Hierbij gebruikt u ook uw aangedane been. Dat wil zeggen dat u bij het lopen ook op uw aangedane been mag leunen.

Belast lopen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van het looprek staan.

Plaats het rek naar voren.

Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaats deze tussen de achterste poten van het looprek.

Stap vervolgens uw goede been bij.