Belast lopen met krukken

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

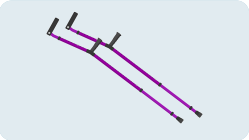
Inleiding



U heeft uw been geblesseerd of u bent aan uw been geopereerd. Hierdoor moet u (tijdelijk) met krukken lopen.

U loopt zoals u normaal ook doet, maar dan met krukken. Hier krijgt u informatie over hoe u met krukken moet lopen, waar u krukken kunt kopen of huren en hoe u deze juist moet instellen.

Waar u op moet letten



- De onderkant van uw krukken moeten voldoende grip hebben. Zorg er dus voor dat de onderkant niet versleten is
- 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
- Doe rustig aan en neem niet te grote stappen

Elleboogkrukken kopen of huren

Elleboogkrukken kunt u (online) kopen, er zijn diverse aanbieders die elleboogkrukken aanbieden.

Elleboogkrukken zijn ook te huren, via de thuiszorgwinkel. Dit wordt meestal niet meer vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering. In sommige gevallen vergoedt een zorgverzekeraar dit nog wel, in andere gevallen moet u hiervoor aanvullend verzekerd zijn.

Instellen van de krukken

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 rechtop staan met uw schoenen aan.
Zorg ervoor dat uw knieën niet gebogen zijn en steun als dat mogelijk is op beide benen.
Plaats de kruk naast de arm.
De steun waar u uw hand op moet leggen, noemen we de handsteun.
De handsteun moet op dezelfde hoogte zitten als uw pols.
De steun rondom uw elleboog noemen we de manchet.
De manchet moet ongeveer 2 vingers onder de punt van uw elleboog zitten.
Als de manchet of de hand steun te hoog of te laag zit, kunt u de lengte van de krukken aanpassen.
Een kruk bestaat uit verschillende delen die in en uit elkaar geschoven kunnen worden.
In het middelste deel van de kruk vindt u een rij met kleine gaatjes.
Uit twee van die gaatjes steekt een zilveren knop.
Deze knoppen houden alle delen van de kruk bij elkaar.
Druk een van de knoppen in.
U kunt nu de lengte van dit kruk deel aanpassen door het omhoog of omlaag te bewegen.
De kruk klikt automatisch weer vast.
Herhaal dit bij de andere knop tot de kruk juist is afgesteld.
Doe dit ook bij de andere kruk.
Daarna zijn uw krukken goed 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 voorin de stoel zitten.
Zet uw goede been iets naar achteren en uw aangedane been een klein stukje naar voren.
Plaats uw handen en armen in de krukken.
Zet daarna beide krukken naar voren.
Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.
Laat de krukken om uw onderarmen hangen.
Pak als u rechtop staat, uw krukken vast.

Gaan zitten

Animatievideo

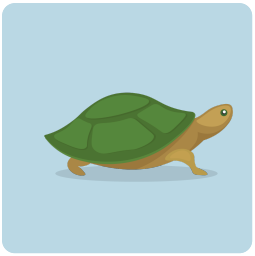
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan.
Raak met de knieholte van uw goede been de zitting van de stoel.
Zet de krukken binnen handbereik aan de kant.
Breng eerst één hand naar de stoelleuning en dan de andere hand.
Ga rustig vooraan op de stoel zitten.
Daarna schuift u langzaam naar achteren tegen de leuning.

Belast lopen

Rustig beginnen



Om eerst te wennen aan het lopen met krukken adviseren wij u om rustig aan te beginnen. Doe dit door kleine stapjes te zetten en door uw aangedane been tussen de krukken te plaatsen.

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 de krukken staan.
Zorg dat u zo recht mogelijk staat.
Plaats beide krukken naar voren.
Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaats deze tussen de krukken.
Leun op de krukken en zet vervolgens uw goede been voorbij het aangedane been.

Traplopen

Trap op

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

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.

Plaats uw goede been een tree omhoog.
Uw kruk en uw aangedane been volgen.

Trap af

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
Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
Plaats de kruk en uw aangedane been een tree omlaag.
Uw goede been volgt.