

Lopen met krukken

Hulpmiddelen lenen	2
Instellen	2
Het lopen met krukken	3
Traplopen met krukken	9
Opstaan uit de stoel	15
Gaan zitten in een stoel	15
Algemene adviezen	15

U heeft uw been geblesseerd of u bent aan uw been geopereerd. Hierdoor mag u niet of slechts gedeeltelijk op uw been lopen. In deze folder leest u waar u krukken kunt lenen, hoe u deze op de juiste hoogte moet instellen en hoe u zich met krukken het beste kunt verplaatsen. Tot slot enkele algemene adviezen. Uw fysiotherapeut of een medewerker van de Spoedeisende Hulp heeft aangevinkt op welke wijze u met krukken moet lopen.

Hulpmiddelen lenen

Elleboogkrukken of rollators kunt u lenen via de thuiszorgwinkel. Hiervoor neemt u de zorgpas van uw zorgverzekeraar en uw identiteitsbewijs mee.

Instellen

Het instellen van de elleboogkrukken op de juiste hoogte.

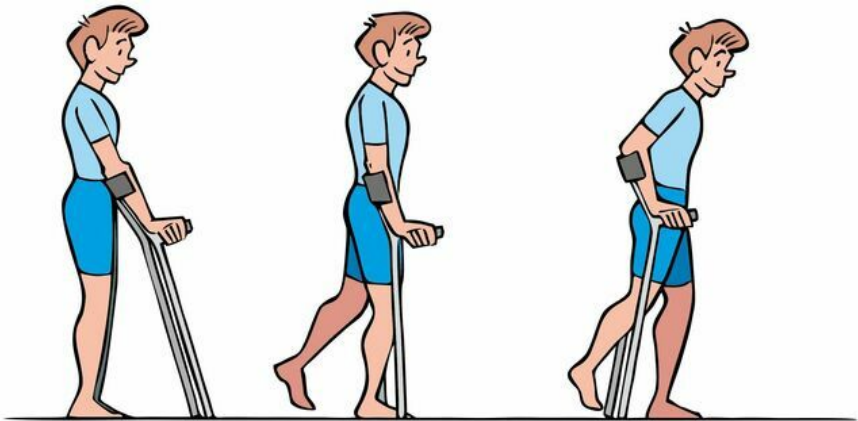
- Ga rechtop staan met de schoenen aan, voeten iets uit elkaar, de knieën gestrekt en steun op beide benen.
- Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts en plaats ze iets naar voren. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- Stel de krukken zó in dat de handsteunen ter hoogte van de polsen zijn.
- Stel de hoogte van de manchet zó in dat de bovenrand van de manchet ongeveer 5 cm onder de elleboog zit.

Het lopen met krukken

Het lopen met krukken als u volledig op uw been mag staan

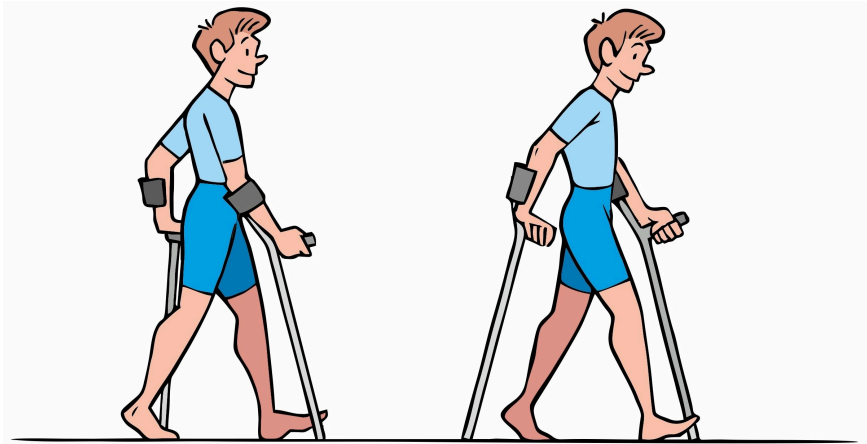
Gebruik de krukken tijdens het lopen voor stabiliteit/balans, niet om volledig op te steunen. Binnen 6 weken mag u afbouwen met krukken in overleg met uw fysiotherapeut. Wanneer u het been volledig mag belasten, kunt u op onderstaande manieren lopen met twee krukken.

- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Plaats de beide krukken gelijktijdig met het aangedane been naar voren.
- Zet vervolgens het andere been (het goede been) er een staplengte voorbij.
- Herhaal de voorgaande handeling.



- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Plaats uw linker kruk gelijktijdig met uw rechterbeen een staplengte naar voren.
- Zet vervolgens uw rechter kruk en het linkerbeen gelijktijdig er een staplengte voorbij.
- Herhaal de voorgaande handeling.

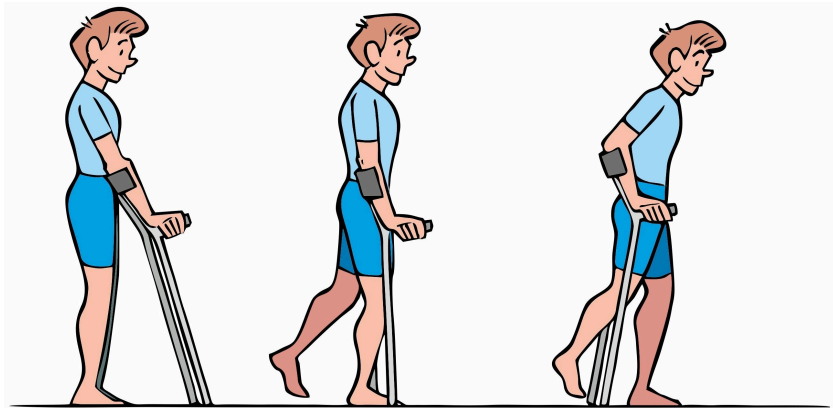
Deze manier van lopen met krukken wordt vaak als lastig ervaren, overleg met uw fysiotherapeut of dit een geschikte manier voor u is.



Het lopen met krukken als u gedeeltelijk op uw been mag staan

Als u een klein deel van het gewicht op het aangedane been mag plaatsen of kunt verdragen heeft u twee krukken nodig. U mag het been dus wel op de grond zetten, maar er niet echt op gaan staan.

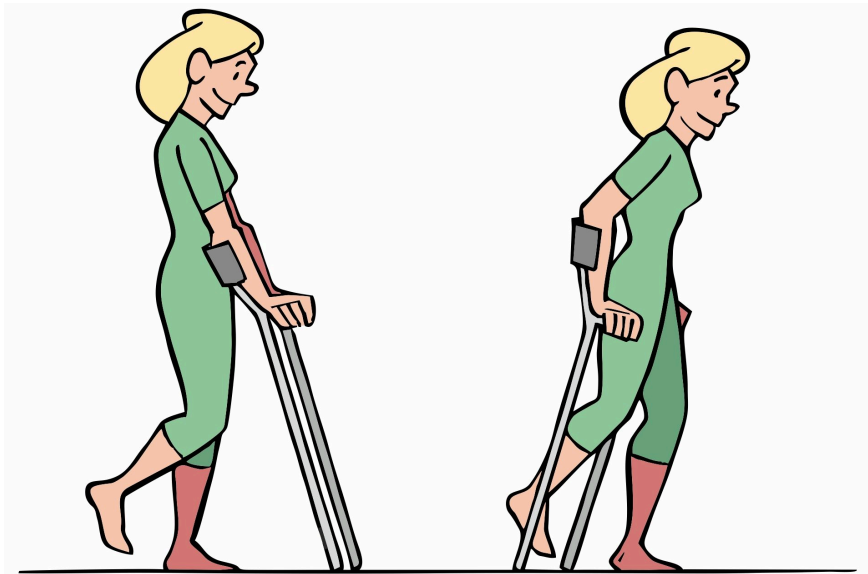
- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun voornamelijk op het niet aangedane been.
- Plaats de beide krukken gelijktijdig met het aangedane been naar voren.
- Zet vervolgens het andere been (het goede been) er een staplengte voorbij.
- Herhaal de voorgaande handeling.
-



Het lopen met krukken als u niet op uw been mag staan

Wanneer u niet op het aangedane been mag staan, heeft u twee krukken nodig.

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan op het goede been, houd het aangedane been van de grond.
- Zet de krukken tegelijk naar voren. Ongeveer een staplengte en voldoende uit elkaar. Zo kunt u er tussendoor stappen.
- Steun goed op de krukken en stap nu met het goede been in één beweging voorbij de krukken.
- Zet vervolgens beide krukken weer naar voren.

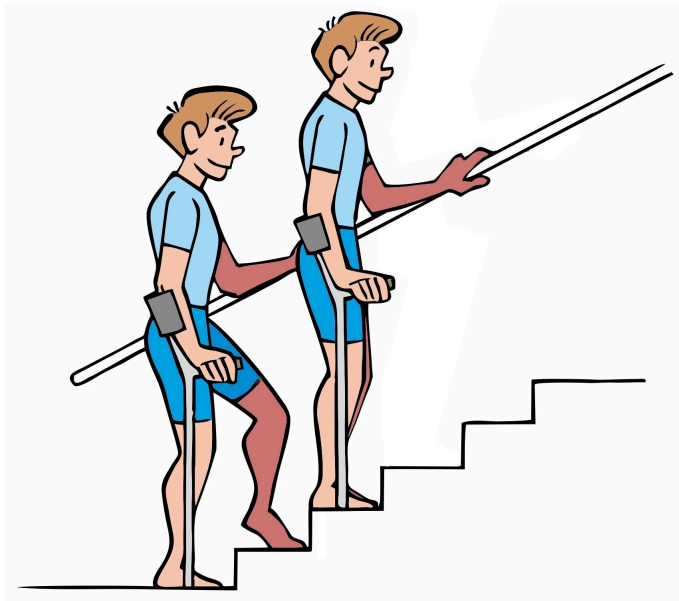


Het lopen met 1 kruk

- Het aangedane been wordt tijdens het lopen ondersteund door één kruk.
- De kruk moet u gebruiken aan de niet-geopereerde zijde.
- Plaats het aangedane been tegelijk met de kruk naar voren en verplaats vervolgens het gezonde been.
- Herhaal de voorgaande handeling.

Op een trap of opstapje stappen

- Plaats eerst het goede been naar boven.
- Trek daarna de kruk(ken) en het aangedane been bij.

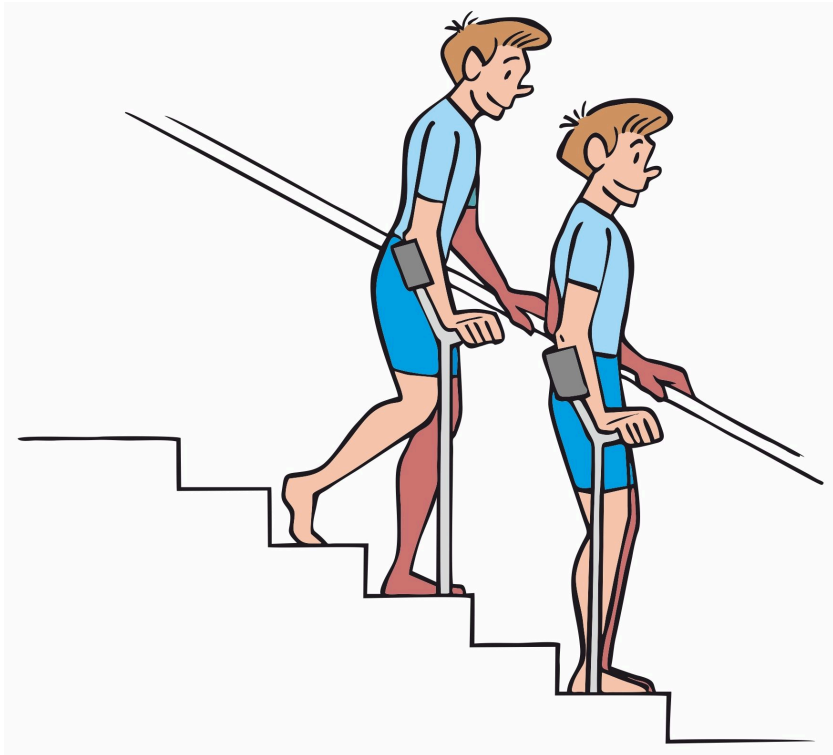


Van een trap of afstapje stappen

- Plaats uw kruk(ken) tegelijk met het aangedane been naar beneden.
- Trek daarna het goede been bij.

Drempel nemen

- Zet tegelijk de krukken en het aangedane been over de drempel.
- Dan volgt het goede been.

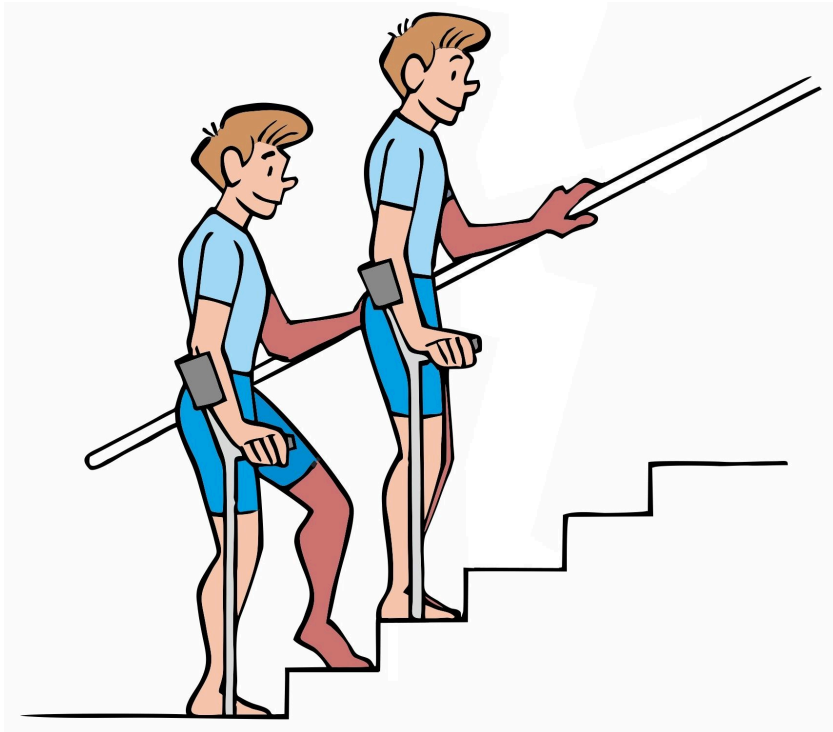


Traplopen met krukken

Traplopen met krukken als u volledig op uw been mag staan

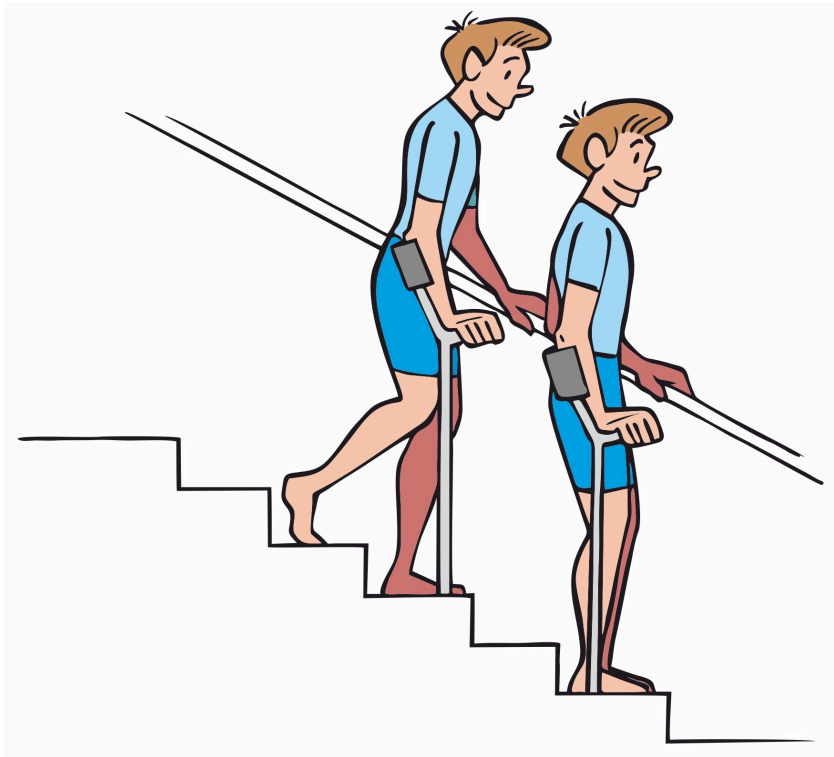
Trap op

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Plaats als eerste het goede been op de volgende trede.
- Plaats vervolgens het aangedane been en de kruk erbij.



Trap af

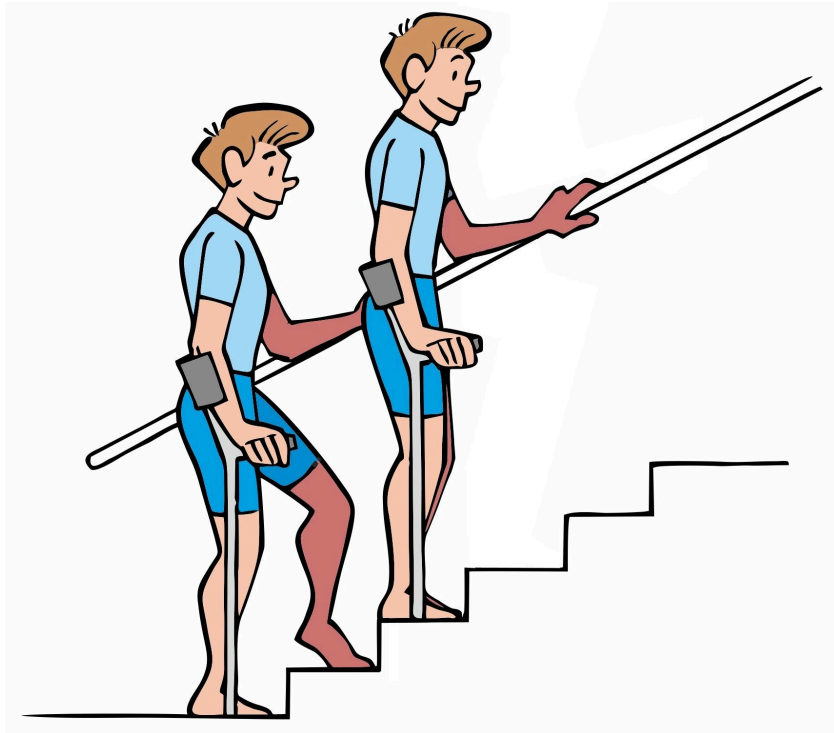
- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Plaats als eerste het aangedane been samen met de kruk één trede lager.
- Zet nu het goede been erbij.



Traplopen met krukken als u gedeeltelijk op uw been mag staan

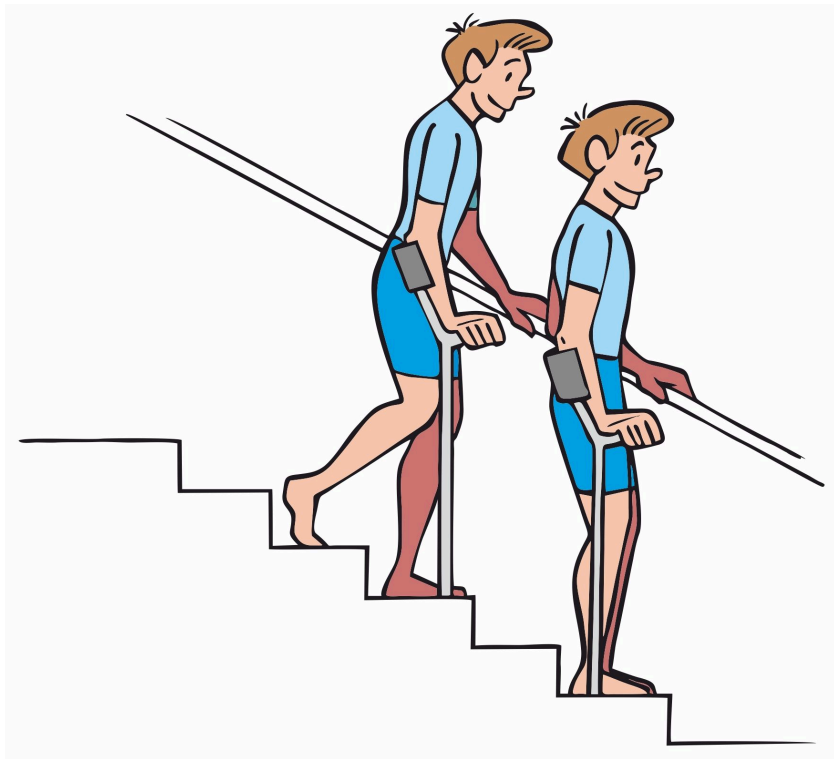
Trap op

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Plaats als eerste het goede been op de volgende trede. Steun goed op de kruk en de trapleuning.
- Plaats vervolgens het aangedane been en de kruk erbij.



Trap af

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Plaats als eerste het aangedane been samen met de kruk één trede lager. Steun goed op de kruk en de trapleuning.
- Zet nu het goede been erbij.



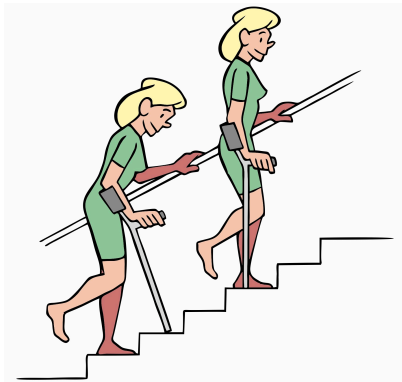
Traplopen met krukken als u niet op uw been mag staan

Onbelast traplopen is moeilijk en niet altijd mogelijk. De fysiotherapeut bespreekt dit met u. Een andere mogelijkheid is om zittend de trap op en af te gaan. In dit geval gaat u zittend achteruit omhoog en vooruit omlaag. Onderstaand vindt u de instructies voor het onbelast traplopen met kruk(ken).

Als er een leuning is kunt u volstaan met het gebruik van één kruk. De kruk die u niet gebruikt, pakt u in de hand waarmee u de andere kruk ook vasthoudt. Pak de kruk evenwijdig aan het handvat. Maar iemand anders kan voor u ook de tweede kruk meenemen naar boven of beneden.

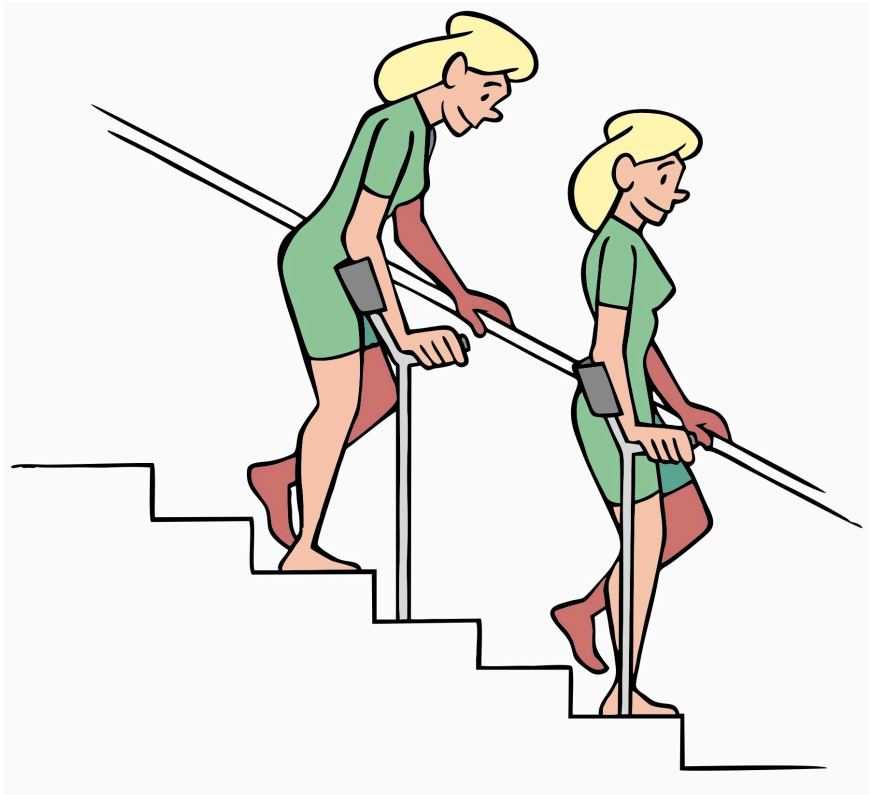
Trap op

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Steun goed op de kruk en de trapleuning.
- Plaats het goede been op de volgende trede, belast hierbij het aangedane been niet.



Trap af

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Plaats de kruk één trede lager. Steun goed op de kruk en de trapleuning.
- Plaats het niet-aangedane been op de volgende trede.
- Belast hierbij het aangedane been niet.



Opstaan uit de stoel

Als u krukken heeft met open manchetten, dan pakt u beide krukken in één hand vast. Pak met uw andere hand de stoelleuning, de zitting of het bed vast. Als u krukken heeft gekregen met bijna gesloten manchetten, dan kunt u de krukken aan uw onderarmen laten bungelen. Zo heeft u beide handen vrij om u mee op te drukken vanaf de stoelleuning, de zitting of het bed.

Gaan zitten in een stoel

Zorg dat u met de achterkant van uw benen de zitting van de stoel voelt waar u op wilt gaan zitten. Neem beide krukken in één hand en met de andere hand pakt u de stoelleuning, de zitting of het bed vast. Of u laat de krukken bungelen aan uw onderarmen. Zo heeft u beide handen vrij om uzelf te ondersteunen via de stoelleuning, de zitting of het bed.

Algemene adviezen

- Controleer de krukken op mankementen.
- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine veilige stappen en bedenk dat natte vloeren glad kunnen zijn.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het goede been staan.
- Probeer het normale looppatroon zoveel mogelijk te benaderen.
- Plaats bij het traplopen de kruk in het midden van de trede.
- Gebruik bij voorkeur een stoel met leuning.