

Leren lopen met krukken

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Uw behandelend arts heeft u verteld dat u tijdelijk met elleboogkrukken moet lopen. Hoeveel u uw been of voet mag belasten, hoort u van uw behandelend arts of fysiotherapeut.

In deze folder leest u hoe u de krukken op de juiste hoogte kunt instellen en hoe u kunt (trap)lopen met krukken, zowel belast als onbelast. Daarnaast geven we u enkele algemene adviezen.

Waar kunt u krukken halen?

Elleboogkrukken kunt u huren of kopen via een thuiszorgwinkel. Hiervoor neemt u de zorgpas van uw zorgverzekeraar en uw identiteitsbewijs mee. U kunt ze ook via internet bestellen.

Vorbereiding

Stel de elleboogkrukken op de juiste hoogte in:

- U staat rechtop met rechte rug en laat de armen langs uw lichaam hangen. Stel de krukken zo in dat de handvatten op hoogte van uw polsen komen.
- Stel de hoogte van de manchet (de steun rondom uw elleboog) zo in dat deze net onder uw elleboog komt.



Het aangedane been is in alle tekeningen grijs gekleurd. Dit is het linkerbeen, maar kan natuurlijk ook het rechterbeen zijn.

Algemene adviezen

- Controleer of de doppen van de krukken voldoende profiel hebben en of ze niet zijn uitgedroogd. Zo voorkomt u uitglijden.
- Loop altijd met stevige schoenen.
- Neem kleine stappen en loop in een rustig tempo.
- Plaats bij het traplopen de kruk in het midden van de trede of zo dicht mogelijk tegen het stootbord aan.

Onbelast lopen

Bij onbelast lopen met krukken mag u **niet** op uw been of voet gaan staan.

Tip: Als u geen schoen aandoet aan de voet van het aangedane been, bent u minder geneigd om op dat been te gaan staan.

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- Buig uw knie en houd het aangedane been van de grond.
- Duw de manchet van de elleboogkruk onder uw elleboog goed tegen uw onderarm, zodat de kruk u veel steun geeft.
- Zet beide krukken tegelijk een klein stukje naar voren.
- Steun daarna goed op de krukken en stap met uw gezonde been in één beweging tussen de krukken of er net voorbij.



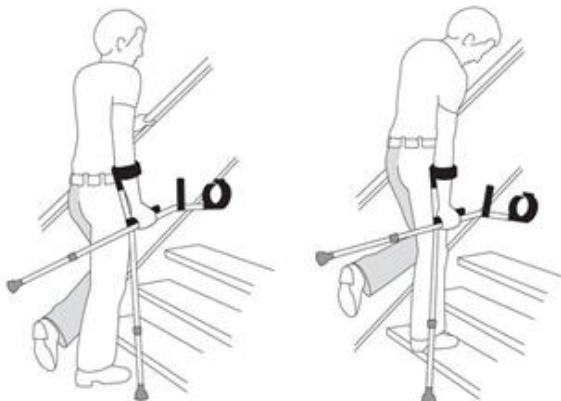
- Zorg ervoor dat u de krukken zo ver uit elkaar zet dat u er goed tussen past. Het is belangrijk dat u daarbij de krukken niet te schuin zet, want dan kunnen ze wegglijden.
- Herhaal de voorgaande handelingen.

Onbelast traplopen

U loopt altijd onbelast de trap op en af met één elleboogkruk.

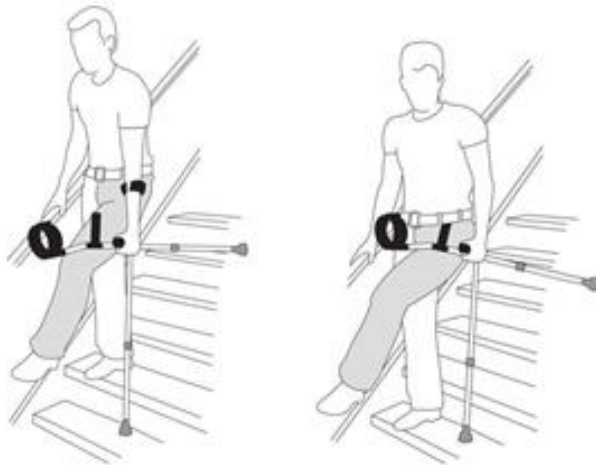
Trap op

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Leun goed op de kruk en op de trapleuning.
- U kunt met uw hand op de leuning steunen of met uw hele onderarm.
- Zet uzelf af en zet eerst het gezonde been op de volgende traprede. Het aangedane been raakt de grond/de trap niet. Vervolgens zet u de kruk erbij.



Trap af

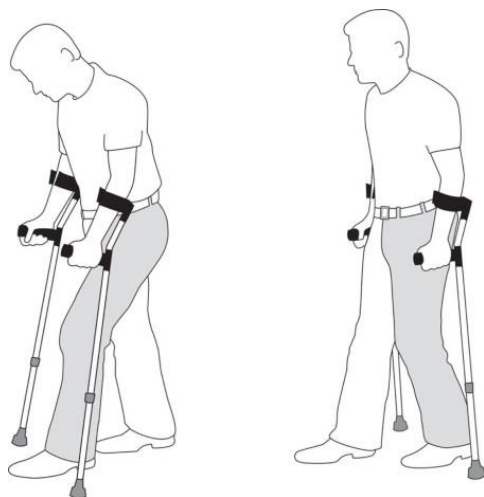
- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Zet de kruk één trede lager.
- Plaats het gezonde been op de trede lager, naast uw kruk (uw aangedane been raakt hierbij de trap niet). Let op: houdt uw aangedane been een beetje naar voren op het moment dat u de stap maakt met uw gezonde been.
- Onbelast traplopen is zwaar. U kunt uiteraard ook zittend op uw billen de trap op.



(Gedeeltelijk) belast lopen

Bij (gedeeltelijk) belast lopen mag u op het aangedane been een aantal kilo's of een bepaald percentage belasten. Hoeveel u uw been mag belasten hoort u van uw behandelend arts of fysiotherapeut.

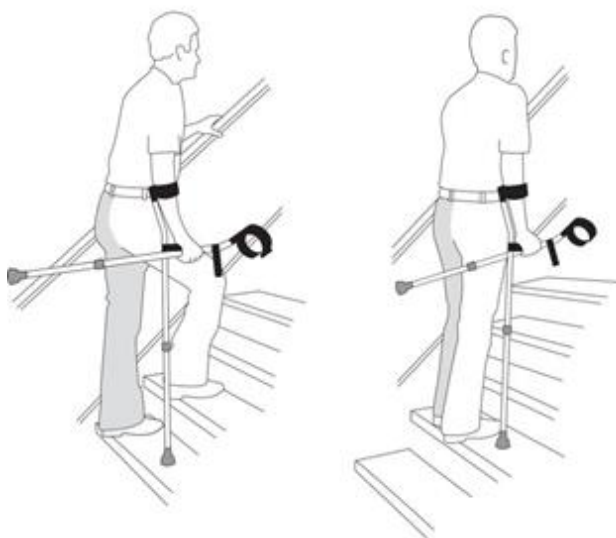
- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk en steun op beide benen. U steunt op het aangedane been zoveel als aangegeven door de arts of zoveel de pijn toelaat.
- Duw de manchets onder uw elleboog goed tegen uw onderarm zodat de kruk veel steun geeft.
- Plaats de twee krukken tegelijkertijd naar voren en zet het aangedane been ertussen.
- Steun daarbij op het aangedane been zoveel als toegestaan of zoveel de pijn toelaat.
- Zet uw andere voet naast het aangedane been tussen de krukken. Als dit goed gaat, kunt u bij de volgende stap uw andere voet een staplengte voorbij het aangedane been zetten.
- Herhaal de voorgaande handeling.



(Gedeeltelijk) belast traplopen

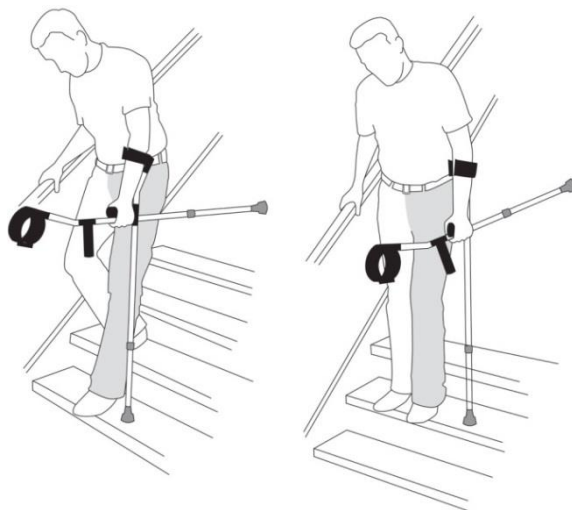
Trap op

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapeuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapeuning met uw andere hand vast.
- Zet uw gezonde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk met het aangedane been ernaast. Steun daarbij op het aangedane been zoveel als toegestaan of zoveel de pijn toelaat.



Trap af

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Plaats uw kruk en het aangedane been op de onderliggende trede en zet uw andere been ernaast. Steun daarbij op het aangedane been zoveel als toegestaan is of zoveel de pijn toelaat.



Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de afdeling Fysiotherapie, tel. (078) 652 37 86. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De rechten van de afbeeldingen in deze folder berusten bij Joep de Kort Design & Illustration en zijn met toestemming gebruikt. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren.

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2022
pavo 1428