Lopen met elleboogkrukken

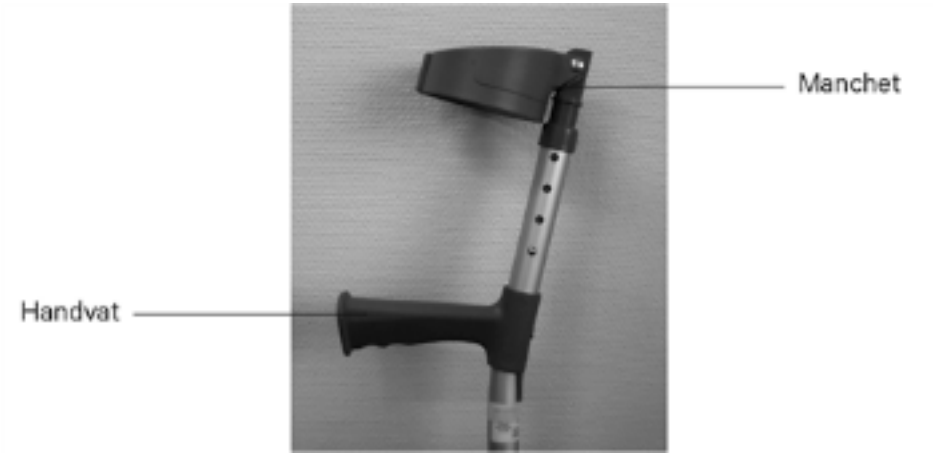
H+
MC

Uw arts heeft u verteld dat u met de krukken moet lopen. In deze folder leest u hoe u dit het beste kunt doen.

Voorbereiding

Als u met de krukken gaat lopen, moet u op een aantal dingen letten:

- Het is belangrijk dat de krukken op de goede hoogte afgesteld worden: als u rechtop staat met uw armen langs uw lichaam, dan moeten de handvatten op de hoogte van uw polsen staan. De manchetten horen net onder de elleboog te komen (zie foto).
- Controleer altijd voordat u de krukken gaat gebruiken de doppen onder de krukken op slijtage. Als de doppen glad zijn, moet u vervangende doppen bij uw leverancier vragen.



Zitten en opstaan

Wanneer u gaat zitten of uit een stoel opstaat, moet u altijd de stoelleuningen vastpakken voor een goede balans. U moet hierbij de handvatten van de krukken loslaten. Dit om te voorkomen dat u uw armen in een ongemakkelijke houding komen. Houd de krukken bij de hand wanneer u gaat zitten of opstaan. U heeft ze weer nodig bij het lopen.

U moet de manchetten in uw hand houden bij het vastpakken van de leuningen (zie foto).

Lopen

Uw arts heeft u verteld of u onbelast mag lopen, of (gedeeltelijk) belast. Welke manier voor u geldt, staat hieronder aangekruist.

☐ Onbelast

Als u niet mag belasten of alleen uw been mag aantippen, kunt u als volgt met de krukken lopen. U zet de krukken iets naar voren, u steunt met uw volle gewicht op de krukken en maakt een stap met uw niet-aangedane been. Het aangedane been blijft van de grond of raakt de grond heel licht als u mag aantippen.

Traplopen:

Gebruik bij het traplopen de leuning en één kruk. Neem de andere kruk in uw andere hand mee of laat iemand anders deze meenemen (zie foto).

Trap op: Steun op de leuning en de kruk. Zet het niet-aangedane been op de volgende trede; het aangedane been blijft ondertussen van de grond. Duw uzelf omhoog naar de volgende trede. Dan de kruk op de trede bijzetten en de hand op de leuning verplaatsen.

Trap af: Zet eerst de kruk op de lagere trede. Het aangedane been vooruit steken en in de lucht houden. Steun op de leuning en de kruk en zet vervolgens het niet-aangedane been neer op de lagere trede.

☐ Belast of gedeeltelijk belast

U zet als u gaat lopen eerst de krukken naar voren, vervolgens zet u het aangedane been ertussen. U steunt op de krukken en gedeeltelijk op het aangedane been. Vervolgens stapt u met het andere been voorbij de krukken.

Traplopen:
Gebruik bij het traplopen de leuning en één kruk. Neem de andere kruk in uw andere hand mee of laat iemand anders deze meenemen (zie foto vorige pagina).

Trap op: Steun op de kruk en de leuning. Zet uw niet-aangedane been op de volgende trede, dan het aangedane been bijtrekken en als laatste de kruk bijzetten en de hand op de leuning verplaatsen.

Trap af: Zet eerst de kruk op de lagere trede, dan het aangedane been, vervolgens steunen op de kruk en de leuning, en dan het niet-aangedane been op de lagere trede zetten.

Aandachtspunten

- Let erop dat u op het moment van steunen op de krukken uw bovenarmen goed tegen uw lichaam houdt, de ellebogen goed recht zijn en u de handvatten recht naar voren laat wijzen. Dit in verband met de stabiliteit.
- Als u stilstaat, moet u de krukken iets naar voren en naar buiten zetten om stabiel te kunnen blijven staan.

- Neem kleine stappen, dan loopt u stabieler.
- Bouw het lopen met krukken langzaam op: uw armen moeten wennen aan het steunen op de krukken.
- Als u de krukken wegzet, kunt u ze het beste op de kop neerzetten om te voorkomen dat ze omvallen, zie foto.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u van maandag tot en met vrijdag contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie tussen 08.00 - 12.00 uur en 13.00 - 15.00 uur. Dit kan via telefoonnummer 088 979 23 23.

HMC Antoniushove

Burg. Banninglaan 1
2262 BA Leidschendam
Postbus 432
2501 CK Den Haag

HMC Bronovo

Bronovolaan 5
2597 AX Den Haag
Postbus 432
2501 CK Den Haag

HMC Westeinde

Lijnbaan 32
2512 VA Den Haag
Postbus 432
2501 CK Den Haag

088 97 97 900
www.haaglandenmc.nl

NR. H0507-NL **April 2012**