

Leren lopen met krukken onbelast



Inhoud

Het lopen	3
Instructies	3
Traplopen	4
Traplopen met krukken, instructies	5
Trap op	5
Trap af	5
Hulpmiddelen	6
Vragen	6
Contactgegevens	6

Leren lopen met krukken onbelast

Uw behandelend arts adviseert u krukken te gebruiken, zodat u uw aangedane been kunt ontlasten. In deze folder kunt u de uitleg van uw fysiotherapeut nog eens nalezen.

Het lopen

De fysiotherapeut van het ziekenhuis stelt de krukken op de juiste hoogte voor u in. Let erop dat u stevige schoenen draagt. Stevige schoenen:

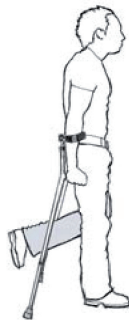
- sluiten op uw voeten aan;
- hebben een gesloten hiel (dus geen slippers).

Instructies

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts. Let erop dat u de juiste kruk aan de juiste arm hebt.
- Ga rechtop staan en steun op uw gezonde been.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren en steun erop (figuur 1).
- Stap nu met uw gezonde been in één beweging voorbij de krukken (figuur 2).
- Zet daarna beide krukken weer naar voren.



Figuur 1



Figuur 2

Soms adviseert uw fysiotherapeut om de voet van uw aangedane been wel op de grond te plaatsen en mee af te wikkelen, maar er niet op te steunen. Doorloop dan de volgende stappen:

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts. Let erop dat u de juiste kruk aan de juiste arm hebt.
- Ga rechtop staan en steun op uw gezonde been.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren en plaats uw aangedane been tussen de twee krukken in (figuur 3).
- Zet nu uw gezonde been één stap voorbij het aangedane been, maar steun daarbij alleen op de krukken (figuur 4).
- Vervolgens herhaalt u de voorgaande handeling.



Figuur 3



Figuur 4

Traplopen

Onbelast traplopen is moeilijk en niet altijd mogelijk. De fysiotherapeut bespreekt dit met u.

Onderstaand vindt u de instructies voor het lopen met krukken. Oefen dit nooit alleen. Pas als uw fysiotherapeut heeft aangegeven dat dit veilig is, kunt u zelfstandig gaan oefenen.

Een andere mogelijkheid is om zittend de trap op en af te gaan. In dit geval gaat u zittend achteruit omhoog en vooruit omlaag. Veiligheid is het belangrijkste!

Traplopen met krukken, instructies

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de leuning vast. De kruk die u in deze hand had neemt u over met uw andere hand, houdt deze aan de buitenkant van het handvat.

Trap op

- Steun goed op de kruk en de trapleuning (figuur 5).
- Plaats het gezonde been op de volgende trede en zet daarna de kruk bij (figuur 6).



Figuur 5



Figuur 6

Trap af

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand.
- Plaats de kruk één trede lager, steun goed op de kruk en de trapleuning (figuur 7).
- Plaats het goede been op de volgende trede (figuur 8) en houdt hierbij uw aangedane been een beetje naar voren.



Figuur 7

Figuur 8

Hulpmiddelen

U zult waarschijnlijk langere tijd niet op uw been mogen steunen. Het is goed om te weten dat er hulpmiddelen zijn die u kunnen helpen gedurende deze periode. Zo kunt u bij de verschillende thuiszorgwinkels een rolstoel, postoeel, helping hand, enzovoorts verkrijgen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan aan uw fysiotherapeut tijdens het oefenen. Ook kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

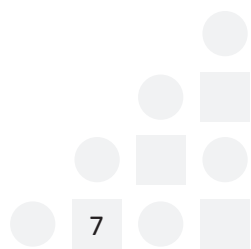
Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Afdeling Fysiotherapie
040 - 239 84 20

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Fysiotherapie kunt u vinden op www.catharinaziekenhuis.nl/fysiotherapie.

De illustraties in deze brochure zijn na toestemming overgenomen van het UMC St Radboud, afdeling Fysiotherapie.





Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven