

Leren lopen met krukken 50% belast





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

FYS014 / Leren lopen met krukken 50% belast / 25-05-2020

Leren lopen met krukken 50% belast

Uw behandelend arts adviseert u om krukken te gebruiken, zodat u uw aangedane been kunt ontlasten. Met deze manier van lopen kunt u ook beide benen iets ontzien. 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 af. Let erop dat u stevige schoenen draagt. Deze 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 beide benen.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren en plaats uw aangedane been tussen de twee krukken in (figuur 1).
- Zet nu uw gezonde been één stap voorbij uw aangedane been en steun daarbij zowel op de krukken als op uw been (figuur 2).
- Vervolgens herhaalt u de voorgaande handeling



figuur 1



figuur 2

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

- Plaats uw gezonde been op de volgende trede (figuur 3).
- Zet uw aangedane been bij (figuur 4).



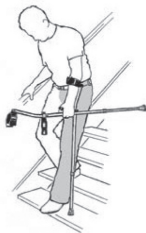
figuur 3



figuur 4

Trap af

- Plaats uw aangedane been én de kruk naar beneden op de volgende trede (figuur 5).
- Zet uw gezonde been bij (figuur 6).



figuur 5



figuur 6

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan uw fysiotherapeut tijdens het oefenen. U kunt ook bellen met de afdeling Fysiotherapie.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

040 - 239 91 11

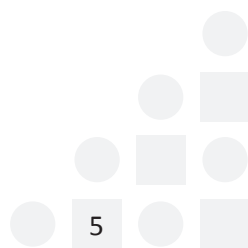
www.catharinaziekenhuis.nl

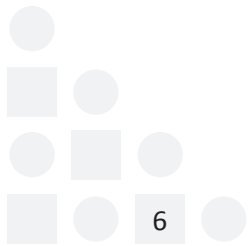
Afdeling Fysiotherapie

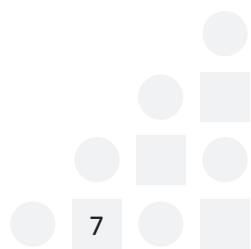
040 - 239 84 20

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

De illustraties in deze folder 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