

Leren lopen met krukken 80% belast





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

FYS015/Leren lopen met krukken 80% belast / 25-05-2020

Leren lopen met krukken 80% 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 kruk aan uw linkerarm naar voren, tegelijk met het rechterbeen, zodat ze op één lijn komen te staan (figuur 1).
- Hierna plaatst u de kruk aan uw rechterarm naar voren tegelijk met uw linkerbeen, één staplengte voorbij uw andere been (figuur 2).
- Herhaal de voorgaande handeling.

Probeer u zelf aan te leren altijd met hetzelfde been te starten.



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, samen met de kruk (figuur 4).



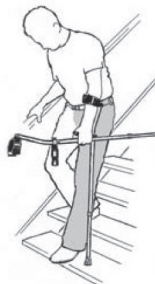
figuur 3



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, dan kunt u deze stellen aan uw fysiotherapeut tijdens het oefenen. U kunt ook bellen met de afdeling Fysiotherapie.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

040 - 239 91 11

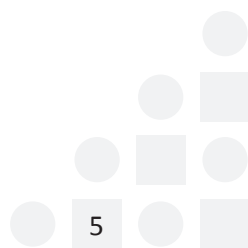
www.catharinaziekenhuis.nl

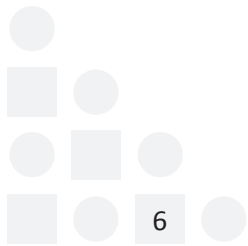
Afdeling Fysiotherapie

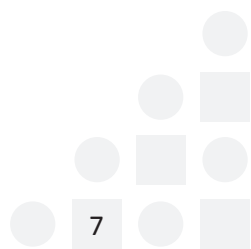
040 - 239 84 20

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