

Waarom lopen met krukken?

U consulteerde onze urgentiedienst voor een probleem aan de onderste ledematen. Van de arts mag u niet of slechts gedeeltelijk steunen op één van uw benen. Uw mobiliteit wordt hierdoor beperkt door een gips, een verband of rust.

Onderstaande informatie leert u hoe u uw krukken op de juiste hoogte moet instellen en hoe u zich met krukken het beste kunt verplaatsen. Tot slot geven we u graag enkele algemene adviezen.

De OLV urgentieverpleegkundige of urgentiearts heeft aangevinkt op welke wijze u met krukken dient te lopen afhankelijk van uw aandoening.

Vorbereiding

Aanschaf krukken

Elleboogkrukken kunt u aankopen op onze spoedopname.

Het lenen van krukken via de thuiszorgwinkel, mutualiteit of Rode Kruis blijft uiteraard ook een vrijblijvende optie.

Mogelijke opties:

- Spoed OLV Aalst (prijsinformatie te verkrijgen op vraag)
- Bij uw ziekenfonds
- Bij uw apotheker
- Bij het Rode Kruis (☎ 105)
- In een orthopedische winkel

Instellen

Het instellen van de elleboogkrukken op de juiste hoogte.

- Ga rechtop staan met de schoenen aan.
- Zet de voeten iets uit elkaar.
- Streck de knieën.
- Steun op beide benen (indien nog mogelijk in de huidige toestand).
- Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts en plaats ze iets naar voren.
- Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- Stel de krukken zo in dat de handsteunen ter hoogte van de polsen komen.

Lopen met krukken

Het lopen met krukken, als u niet op uw been mag staan

Wanneer u niet op het aangedane been mag staan, heeft u twee krukken nodig.

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan op het goede been, houd het aangedane been van de grond.
- Zet de krukken tegelijk naar voren. Ongeveer een staplengte en voldoende uit elkaar. Zo kunt u er tussendoor stappen.
- Steun goed op de krukken en stap nu met het goede been in één beweging voorbij de krukken.
- Zet vervolgens beide krukken weer naar voren.



Het lopen met krukken, als u gedeeltelijk op het been mag staan

Als u een klein deel van het gewicht op het aangedane been mag plaatsen of kunt verdragen, heeft u twee krukken nodig.

- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Plaats de beide krukken gelijktijdig met het aangedane been naar voren.
- Zet vervolgens het andere been (het goede been) er een staplengte voorbij.
- Herhaal de voorgaande handeling.



Als u het been weer volledig mag belasten, is één kruk voldoende

Het aangedane been wordt tijdens het lopen ondersteund door één kruk. De kruk moet u gebruiken aan de gezonde zijde, dus in de andere hand dan aan uw aangedane been. Plaats het aangedane been tegelijk met de kruk naar voren en verplaats vervolgens het gezonde been. Herhaal de voorgaande handeling.

- **Op een trap of opstapje stappen:** Plaats eerst het goede been naar voren. Trek daarna de kruk(ken) en het aangedane been bij.
- **Van een afstapje of trapje afstappen:** Plaats eerst uw kruk(ken) en aangedane been naar beneden. Trek daarna het goede been bij.
- **Drempel nemen:** Zet eerst de krukken en het aangedane been over de drempel. Dan volgt het goede been.

Traplopen met krukken

Traplopen met krukken als u niet op uw been mag staan

Als er een leuning is, is het gebruik van één kruk voldoende. De kruk die u niet gebruikt, pakt u in de hand waarmee u de andere kruk ook vasthoudt. Pak indien nodig de kruk evenwijdig aan het handvat. Het is uiteraard veiliger dat iemand anders de tweede kruk voor u kan meenemen naar boven of beneden.

Wees extra voorzichtig!

Trap op

Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan. Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand. Steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede en zet de kruk erbij.



Trap af

Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand. Plaats de kruk één trede lager. Steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede.



Opstaan uit de stoel

Als u krukken heeft met open manchetten, neemt u beide krukken in één hand vast. Neem met uw andere hand de stoelleuning, de zitting of het bed vast. Gebruik de vrije hand om u mee op te drukken vanaf de stoelleuning, de zitting of het bed. Ongeacht de soort krukken steekt u het aangedane been naar voren en drukt u zich vanuit zit op tot stand met behulp van uw handen en uw goede been.

Gaan zitten in een stoel

Zorg dat u met de achterkant van uw benen de zitting van de stoel voelt waar u op wilt gaan zitten. Neem beide krukken in één hand en met de andere hand neemt u de stoelleuning, de zitting of het bed vast. Gebruik uw vrije hand om uzelf te ondersteunen via de stoelleuning, de zitting of het bed. Ongeacht de soort krukken steekt u het aangedane been vooruit en gaat zitten.

Algemene adviezen

- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine veilige stappen en bedenk dat natte vloeren glad kunnen zijn.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het goede been staan.
- Probeer het normale looppatroon zoveel mogelijk te benaderen.
- Plaats bij het traplopen de kruk in het midden van de trede.
- Gebruik bij voorkeur een stoel met leuning.

Contactgegevens Dienst Urgentiegeneeskunde

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Tel: 053 72 42 48

Fax: 053 72 88 79

Urgentiegeneeskunde.Aalst@olvz-aalst.be

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse

Tel: 02 300 60 61

Fax: 02 300 62 77

Urgentiegeneeskunde.Aalst@olvz-aalst.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 04/12/2018

Goedgekeurd door dokter Geert

Vandenbroucke en dokter Jan Verbeke