

## Het lopen met krukken

### Gipskamer

#### Inleiding

Doordat u onder behandeling bent voor een aandoening aan uw voet, enkel en / of been is het belangrijk om te leren lopen met krukken. In deze folder geven wij uitleg over hoe u dit het best en veiligst kunt toepassen.

Er is een verschil tussen gedeeltelijk belast en onbelast mobiliseren. Dit verschil leggen wij u uit. Uw behandelaar vertelt u in hoeverre u wel of niet mag belasten.

#### Afstellen van de krukken

Voordat u begint met het lopen met krukken moeten eerst de krukken op goede hoogte afgesteld worden.

Zorg er tevens voor dat u stevig schoeisel draagt: een schoen die de voet goed ondersteunt met een stevige zool.

Afstellen van de krukken:

- ga rechtop staan met de armen ontspannen langs het lichaam; de handgreep moet afgesteld worden ter hoogte van de pols.
- het manchet kan vastgezet worden ongeveer vijf cm onder de elleboog.

#### Onbelast mobiliseren

Onbelast lopen houdt in dat u het aangedane been niet mag gebruiken om te lopen en te staan.

Lopen:

- neem in beide handen een kruk. Let bij krukken met een voorgevormde handgreep goed op dat u kijkt naar de linker en rechter kruk;
- ga goed rechtop staan en neem steun op uw gezonde been;
- houd uw aangedane been los van de grond door de knie wat te buigen;
- zet de krukken tegelijkertijd een stukje naar voren en neem steun;
- stap nu met uw gezonde been tot aan of voorbij de krukken;
- zet daarna beide krukken weer naar voren en herhaal zo de voorgaande stappen.

Tip:

- zet de krukken niet te ver naar voren;
- plaats de krukken niet te ver uit elkaar, ongeveer schouderbreedte;
- zorg ervoor dat de ellebogen richting het lichaam worden gehouden en houd deze gestrekt.

Onbelast traplopen:

Met krukken de trap op is moeizaam en niet altijd verstandig. Daarom raden wij nog altijd aan dit tot het minimum te beperken. Het veiligst is nog altijd met de billen de trap op en af.

Wanneer u zeker weet dat u stabiel en gecontroleerd de trap op kunt, let dan op de volgende regels:

- ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan;
- zorg ervoor dat u de kruk altijd goed in het midden van de traprede plaatst en niet te dicht bij de rand.

Trap op:

- houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand;
- steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede en zet daarna de kruk bij.

Trap af:

- houd met één hand de trapleuning vast en neem beide krukken 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.

## **(Gedeeltelijk) belast mobiliseren**

Is door uw behandelaar aangegeven dat u gedeeltelijk mag gaan belasten, dan gebruikt u de krukken op een andere manier. Dit mag u alleen toepassen wanneer de arts hier advies over heeft gegeven.

Lopen:

- zet uw gewicht op het gezonde been;
- plaats beide krukken een stukje naar voren;
- neem steun op de handvatten van de krukken;
- plaats het aangedane been tussen de krukken en zet vervolgens het gezonde been erbij of iets er voorbij. Zo maakt u een gecontroleerde loopbeweging waarbij nog wel een gedeelte ondersteund wordt door de elleboogkrukken.

Belast traplopen:

Met krukken de trap op is moeizaam en niet altijd verstandig. Daarom raden wij nog altijd aan dit tot het minimum te beperken. Het veiligst is nog altijd met de billen de trap op en af.

Wanneer u zeker weet dat u stabiel en gecontroleerd de trap op kunt let dan op de volgende regels:

Trap op:

- ga dichtbij de leuning van de trap staan;
- neem in de ene hand de leuning van de trap en in de andere hand de krukken;
- zet de kruk op de volgende trede, zorg ervoor dat de kruk altijd goed in het midden van de trede staat en niet op het randje;
- neem steun aan de leuning en de kruk;
- plaats vervolgens het gezonde been op de trede van de kruk;
- zet het aangedane been ernaast.

Trap af:

- houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand;
- plaats als eerste de kruk op de volgende trede;
- neem goed steun op de kruk, het aangedane been samen met de kruk één trede lager;
- plaats vervolgens het gezonde been bij op de trede.

Het inschakelen van een fysiotherapeut om u te helpen met het omgaan van deze hulpmiddelen is aan te raden. Indien nodig kan deze ook met u kijken naar andere alternatieven.

## **Belangrijke contactgegevens**

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

Op werkdagen tussen 08.15 en 16.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 487 33 20;
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 19;

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent of verpleegkundige dan om nadere uitleg.