



Leren lopen met krukken

Fysiotherapie | Gipskamer | SEH

Leren lopen met krukken

Aandachtspunten

- Gebruik krukken met manchetten.
- Stel de krukken op de juiste hoogte af. Houd de krukken tegen uw zij en laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen. Stel de krukken vervolgens zo in dat de handsteunen zich ter hoogte van uw polsen bevinden. Stel de hoogte van de manchetten zo af dat de bovenrand van de manchet zich ongeveer vijf centimeter onder uw elleboog bevindt.
- Plaats uw krukken zo breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt stappen.
- Til uw voeten op tijdens het draaien en blijf tussen de krukken.
- Wees voorzichtig op een natte ondergrond.
- Let op: de arts bepaalt hoeveel het aangedane been belast mag worden tijdens het lopen (onbelast, aantippend, gedeeltelijk of volledig belast). U kunt een personenweegschaal gebruiken om te voelen hoeveel kg u belast.

Onbelast lopen

U mag geen grondcontact maken met uw aangedane been. U moet met twee krukken lopen. U houdt tijdens het lopen continu uw voet van de grond.

- Start het lopen pas als u goed in balans staat.
- Zet beide krukken in één lijn naar voren.
- Steun op de krukken en stap met uw goede been tussen de krukken door.
- Zet vervolgens beide krukken weer naar voren.

Aantippend belast lopen

U mag uw aangedane been tijdens het lopen neerzetten maar u mag er 0 kg of 10 kg op steunen, afhankelijk van wat er met u besproken is.

U moet met twee krukken lopen, probeer de voet van het aangedane been goed af te wikkelen tijdens het lopen.

- Start het lopen pas als u goed in balans staat.
- Zet beide krukken in één lijn naar voren.
- Plaats uw aangedane been tussen de krukken en stap met uw gezonde been door, oftewel voorbij het aangedane been.
- Als dit foutloos gaat kunt u proberen de krukken en het aangedane been

tegelijk naar voren te plaatsen.

Gedeeltelijk belast lopen

U mag 50% van uw lichaamsgewicht steunen op uw aangedane been. U moet met twee krukken lopen.

- Start het lopen pas als u goed in balans staat.
- Zet beide krukken in één lijn naar voren.
- Plaats uw aangedane been tussen de krukken en stap met uw gezonde been door, oftewel voorbij het aangedane been.
- Als dit foutloos gaat kunt u proberen de krukken en het aangedane been tegelijk naar voren te plaatsen.

Belast lopen

U mag 100% op uw aangedane been steunen op geleide van de pijn. U gebruikt de krukken ter ondersteuning. Afhankelijk van de pijn loopt u met 1 of 2 krukken.

Met 2 krukken:

- U loopt met de krukken zoals hierboven beschreven óf
- Kruislings: plaats uw linker been tegelijk met de rechter kruk naar voren. Vervolgens plaatst u het rechter been en de linker kruk naar voren enzovoorts.

Met 1 kruk:

- U gebruikt hierbij de kruk aan de gezonde zijde (linker been aangedaan is kruk in de rechter hand).
- Plaatst het aangedane been met de kruk tegelijkertijd naar voren. Vervolgens het goede been een staplengte er voorbij.

Opstaan vanuit de stoel

- Zit vooraan op de stoel.
- De manchetten van de krukken zitten al om uw polsen, de krukken wijzen naar voren en de handvatten richting de grond.
- Het aangedane been zet u een stuk naar voren.
- Pak met beide handen de stoelleuning vast.
- Nu kunt u gaan staan.

- Als u staat pakt u de handvatten van de krukken vast.

Gaan zitten

- U gaat bij de stoel staan met de knieholte van uw gezonde been tegen de zitting van de stoel.
- Uw aangedane been zet u een stuk naar voren.
- De manchetten van de krukken laat u om de pols vallen, de krukken wijzen naar voren en de handvatten richting de grond.
- U pakt aan beide kanten de stoelleuning vast.
- Nu kunt u gaan zitten.

Traplopen

Aandachtspunten

- Gebruik altijd de leuning aan één zijde.
- Gebruik aan de andere zijde de kruk.
- Voeg de overgebleven kruk toe aan de buitenkant van de andere kruk op horizontale wijze (zie afbeelding).

Trap op

- Plaats uw gezonde been eerst op de volgende trede.
- Daarna volgen tegelijkertijd de kruk en het aangedane been.



Trap af

- Plaats eerst de kruk en dan uw aangedane been op de volgende trede.
- Daarna volgt uw gezonde been.



Ezelsbrug: het gezonde been is zowel bij trap op als bij trap af op het hoogste niveau.

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02109-NL 11-05-2023