



Loop instructie met krukken

Gipskamer

Leren lopen met krukken

Algemeen

- Gebruik krukken met manchetten
- Plaats uw krukken zo breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt stappen
- Til uw voeten op tijdens het draaien
- Wees voorzichtig op een natte ondergrond
- Bij stil staan: het aangedane been en de krukken voor het gezonde been plaatsen; niet beide benen en krukken in een lijn zetten

Opstarten van opbouwend belast lopen met krukken

In het begin veel gewicht op de armen nemen en weinig op het aangedane been, als u geen klachten ervaart van zwelling en pijn, kan u dagelijks iets minder gewicht op de armen nemen en iets meer op u aangedane been.

Als u een beperking van belasting heeft gekregen:

Met het aangedane been op een personenweegschaal gaan staan en belasten tot ongeveer 5-10 kg.

Als dit goed gaat opbouwen naar 10-20 kg gaan belasten.

Dit opbouwen tot 50% van uw lichaamsgewicht.

Zet de weegschaal op een strategische plaats zodat u af en toe kan kijken of het goed gaat.

- Start het lopen pas als u goed in balans staat.
- Eerst de krukken naar voren zetten
- Dan het aangedane been tussen de krukken zetten
- Daarna met het gezonde been naast stappen
- Als dit foutloos gaat kunt u proberen de krukken en het aangedane been tegelijk neer te zetten

Volledig belast lopen

- Als u bovenstaande kan, dan gaat u uitbreiden en mag u met 1 elleboog kruk gaan lopen.
- De kruk altijd aan de gezonde zijde. (linker been aangedaan is kruk in de rechterhand)
- Wij adviseren om in het begin nog wel met 1 kruk te lopen als u naar buiten gaat.

Opstarten onbelast lopen met krukken

- Start het lopen pas als u goed in balans staat.
- Eerst de krukken naar voren zetten
- Dan met het gezonde been tussen de krukken stappen

Gaan zitten

- U gaat zo bij de stoel staan dat de knieholte van uw gezonde been de zitting van de stoel raakt
- Uw aangedane been zet u een stuk naar voren
- De manchetten van de krukken laat u om de pols vallen. De handvatten wijzen naar de grond
- U pakt aan beide kanten de stoelleuning vast
- U kunt nu rustig gaan zitten

Opstaan vanuit de stoel

- Zit vooraan op de stoel
- Het aangedane been zet u een stuk naar voren
- U pakt met beide handen de stoelleuning vast; de krukken zitten al om uw polsen
- U kunt nu gaan staan
- Als u staat kunt u de krukken goed vastpakken

Traplopen:

- Gebruik altijd de leuning
- In de andere hand draagt u de kruk overdwars in de hand

Trap op

- U plaatst uw gezonde been eerst op de volgende trede
- Daarna volgt de kruk met het aangedane been



Trap af

- Plaats eerst uw aangedane been met de kruk op de volgende trede
- Daarna volgt uw gezonde been



Ezelsbrug: het gezonde been is altijd op het hoogste niveau

Contact

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 tot 10.00 en 13.30- 15.00 uur belt u 0229-208259.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

Purmerend:

- Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie: www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer

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-01720-NL 26-01-2021