

Lopen met elleboogkrukken: Half belast

1 Inleiding

Uw behandelend arts adviseert u tijdelijk elleboogkrukken te gebruiken, zodat u het aangedane been kunt ontlasten. Hoe lang dit gaat duren, hangt af van uw persoonlijke situatie. Uw arts bespreekt dit met u.

De elleboogkrukken kunt u huren bij de thuiszorgwinkel. Patiënten van de Spoedeisende Hulp kunnen huur-krukken meekrijgen. Deze dient u samen met het uitleencontract in te leveren bij de thuiszorgwinkel ICARE/Medipoint. Voor inleverpunten zie uitleencontract.

2 Instellen van de elleboogkrukken

- Ga rechtop staan met uw schoenen aan, zet uw voeten iets uit elkaar, houd uw knieën gestrekt en steun daarbij evenveel op beide benen.
- Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts en plaats ze iets naar voren.
- Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
- Stel de krukken zó in dat de handsteunen ter hoogte van uw polsen zijn.
- Stel de hoogte van de manchet zo in dat de bovenrand van de manchet zich ongeveer 5 cm onder uw elleboog bevindt.



Instellen van de elleboogkrukken (fig. 1)

3 Algemene adviezen

- Controleer de stokken op mankementen.
- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine veilige stappen en let op natte vloeren die glad kunnen zijn.
- Als iemand u helpt tijdens het lopen, moet hij/zij aan de zijde van uw goede been staan.
- Probeer te lopen volgens uw normale looppatroon. Houd daarbij rekening met de voorgeschreven belasting.
- Plaats bij het traplopen de kruk op het midden van de trede.

4 Halfbelast lopen met krukken

- Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren en plaats het aangedane been tussen de twee krukken in (fig. 2).
- Zet hierna uw goede been één stap voorbij het aangedane been steunend op de beide krukken (fig. 3).
- Herhaal de voorgaande handeling.

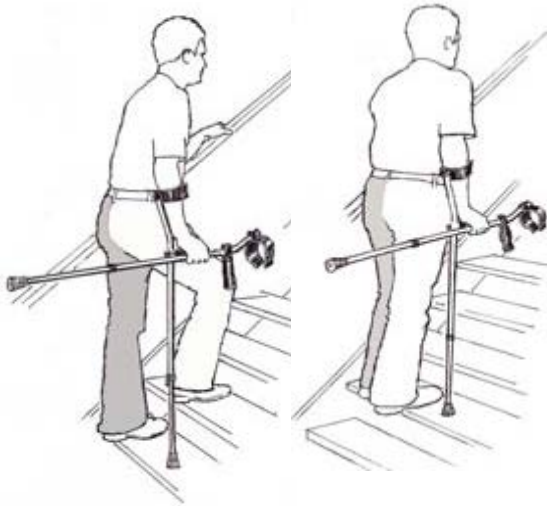


Halfbelast lopen met krukken (fig 2 en 3)

5 Traplopen met krukken

Trap op:

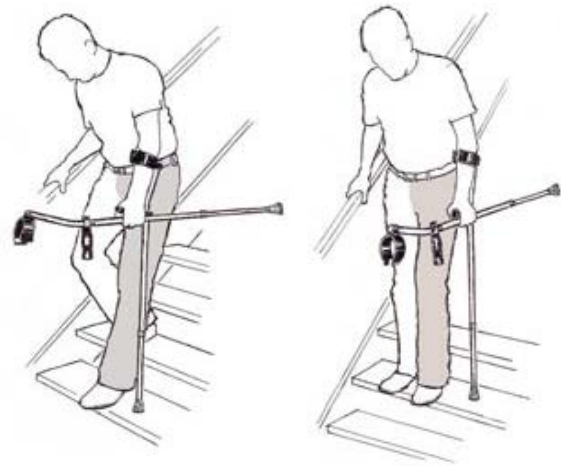
- Ga zo dicht mogelijk tegen de trapleuning aan staan.
- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand.
- Steun goed op de kruk en de trapleuning en plaats als eerste het goede been op de volgende trede (fig. 4).
- Plaats er vervolgens het aangedane been en de kruk bij (fig. 5).



Trap op lopen (fig 4 en 5)

Trap af:

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand.
- Plaats als eerste het aangedane been samen met de kruk één trede lager (fig. 6).
- Steun op de kruk en de trapleuning en zet nu het andere been erbij (fig.7).



Trap af lopen (fig 6 en 7)

6 Looprekje

Lopen met krukken vraagt kracht en evenwicht. Als het lopen met krukken u moeite kost, kan een looprekje uitkomst bieden. Een looprekje geeft u meer steun en houvast tijdens lopen. Bij ICARE kunt u een looprekje lenen.

7 Fysiotherapie

Als u hulp nodig heeft om te leren lopen met krukken of looprekje, kunt u terecht bij de fysiotherapeut. Via uw specialist of huisarts kunt u een verwijzing vragen.

8 Gipskamer MC Zuiderzee

Maandag t/m vrijdag 8.30-17.00 uur:
(0320) 27 17 52.

Spoed/weekend: (0320) 27 17 50.

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk