



Leren lopen met krukken

Uw behandelend arts heeft u voorgeschreven met krukken te lopen. Krukken kunnen u helpen om tijdens het (trap)lopen en (op)staan uw aangedane been volledig of gedeeltelijk te ontlasten. In deze folder beschrijven we de verschillende manieren van lopen met krukken: onbelast, gedeeltelijk belast en volledig belast lopen met krukken.

Algemene informatie over het lopen met krukken

Instellen van elleboogkrukken op de juiste hoogte

- Ga rechtop staan met de schoenen aan, de knieën gestrekt en steun op beide benen (indien toegestaan/mogelijk).
- Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- Stel de krukken zó in dat de handvatten ter hoogte van uw polsen zijn.
- Stel de hoogte van de manchet (steun rondom uw elleboog) zo in dat de bovenrand ongeveer 5 cm onder de elleboog zit.

Algemene adviezen

- Controleer de krukken op mankementen (kijk bijvoorbeeld of de doppen niet afgesleten/kapot zijn).
- Loop met stevige schoenen.
- Begin met kleine stappen (in eerste instantie onder begeleiding van een verpleegkundige/fysiotherapeut).
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het aangedane been staan.

Lenen van krukken

Elleboogkrukken kunt u lenen via de thuiszorgwinkel (neem verzekeringspas en identiteitsbewijs mee!)

In omgeving Tiel is het adres hiervoor:
STMR Thuiszorgwinkel Tiel
De Vier Gravinnen,
Hertog Reinaldlaan 2-4, 4001 RC Tiel
Tel: 0900-8433

Onbelast

“Onbelast” lopen met krukken wil zeggen dat u niet op uw aangedane been mag steunen. Bij het “onbelast” lopen met krukken heeft u altijd twee krukken nodig. Dat betekent dat u steunt op uw armen, dat kan zwaar zijn.

Onbelast gaan zitten in de stoel:

- Ga tegen de stoel staan.
- Pak eerst de leuning(en) (indien aanwezig) van de stoel.
- Houdt uw aangedane been naar voren en van de grond en laat u voorzichtig in de stoel zakken.

Onbelast opstaan vanuit een stoel:

- Zet uw gezonde voet onder de stoel.
- Houdt uw aangedane been naar voren en los van de grond.
- Steek uw armen door de manchetten van uw krukken (deze bungelen nu aan uw armen).
- Sta op met behulp van steun op de stoelleuning(en).
- Zodra u staat kunt u op de krukken steunen.

Onbelast lopen:

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts. Let erop dat u de juiste kruk in de juiste hand heeft.
- Ga rechtop staan en steun op uw krukken en uw gezonde been, houd het aangedane been van de grond.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren. Ongeveer een staplengte vooruit op schouderbreedte. (Zie figuur 1)
- Steun goed op de krukken en maak met het gezonde been een sprongetje vooruit. (Zie figuur 2)
- Herhaal de voorgaande handeling.



fig. 1



fig. 2

Onbelast traplopen:

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Houd met één hand de trapleuning vast. De kruk die u in deze hand had neemt u over met uw andere hand.

Trap op:

- Steun goed op de kruk en de trapleuning. (Zie figuur 3)
- Zet uzelf af en plaats eerst het gezonde been op de volgende traptrede (het aangedane been raakt de grond/ de trap niet), vervolgens zet u de kruk erbij. (Zie figuur 4)



fig. 3



fig. 4

Trap af:

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de krukken in de andere hand.
- Plaats de kruk één trede lager. Steun goed op de kruk en de trapleuning. (Zie figuur 5)
- Plaats het gezonde been op de trede lager, naast uw kruk (uw aangedane been raakt hierbij de trap niet). (Zie figuur 6)



fig. 5



fig. 6

N.B. Onbelast traplopen is moeilijk en niet altijd mogelijk. Een andere mogelijkheid is om zittend de trap op en af te gaan. In dit geval gaat u zittend achteruit omhoog en vooruit omlaag. Veiligheid is het belangrijkste!

Gedeeltelijk belast

“Gedeeltelijk belast” lopen met krukken wil zeggen dat u een deel van het gewicht op het aangedane been mag plaatsen. De arts bepaalt hoeveel uw been belast mag worden.

Bij “gedeeltelijk belast” lopen heeft u of één of twee krukken nodig. Overleg met uw fysiotherapeut of u gebruik moet maken van één of twee krukken.

Gedeeltelijk belast gaan zitten in de stoel:

- Ga tegen de stoel staan.
- Pak eerst de leuning(en) (indien aanwezig) van de stoel.
- Plaats uw aangedane been naar voren op de grond en ga voorzichtig in de stoel zitten.

Gedeeltelijk belast opstaan vanuit een stoel:

- Zet uw gezonde voet onder de stoel.
- Plaats uw aangedane been naar voren op de grond.
- Steek uw armen vast door de manchetten van uw krukken (deze bungelen nu aan uw armen).
- Sta op met behulp van steun op de stoelleuning(en).
- Zodra u staat kunt u op de kruk(ken) en gedeeltelijk op uw aangedane been steunen.

Gedeeltelijk belast lopen met twee krukken 3 punts gang:

- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts. Let erop dat u de juiste kruk in de juiste hand heeft.
- Ga rechtop staan.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren en plaats uw aangedane been tussen de twee krukken. (Zie figuur 7)
- Zet nu uw gezonde been één stap voorbij het aangedane been, en steun daarbij zowel op uw krukken als op uw been. (Zie figuur 8)
- Herhaal de voorgaande handeling.



fig. 7



fig. 8

Gedeeltelijk belast lopen met twee krukken 4 punts gang:

- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts. Let erop dat u de juiste kruk in de juiste hand heeft.
- Ga rechtop staan.
- Zet de kruk aan uw linkerarm tegelijk met uw rechter been naar voren, zodat ze op één lijn komen te staan. (Zie figuur 9)
- Zet vervolgens de kruk aan uw rechter arm tegelijk met uw linker been een staplengte voorbij uw andere been. (Zie figuur 10)
- Herhaal de voorgaande handeling.



fig. 9



fig. 10

Gedeeltelijk belast lopen met één kruk:

- Gebruik de kruk aan de gezonde zijde.
- Plaats het aangedane been tegelijk met de kruk naar voren en verplaats vervolgens het gezonde been voorbij het aangedane been.
- Herhaal de voorgaande handeling.

Gedeeltelijk belast traplopen met krukken:

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Houd met één hand de trapleuning vast. De kruk die u in deze hand had neemt u over met uw andere hand.

Trap op:

- Steun op de kruk en de trapleuning.
- Plaats eerst het gezonde been op de volgende traprede. (Zie figuur 11)

- Zet dan uw aangedane been tegelijk met de kruk erbij.
(Zie figuur 12)



fig. 11



fig. 12

Trap af:

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
- Plaats de kruk en uw aangedane been één trede lager.
(Zie figuur 13)
- Steun op de kruk en de trapleuning en plaats het gezonde been op de een trede lager, naast uw kruk. (Zie figuur 14)

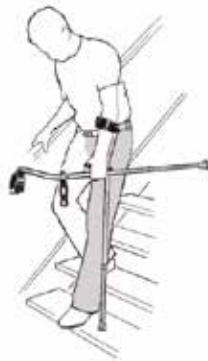


fig. 13



fig.14

Volledig belast

“Volledig belast” lopen met krukken wil zeggen dat u met uw volledige gewicht op uw aangedane been mag steunen. Het gebruik van krukken is met name gericht op balans en evenwicht tijdens het lopen. De manier van kruk lopen bij volledige belasting is gelijk aan die van “gedeeltelijk belast” met het verschil dat u volledig op uw aangedane been mag steunen.

Tot slot

Indien u vragen heeft over het lopen met krukken of behoefte heeft aan fysiotherapeutische zorg of advies kunt u contact opnemen tijdens kantooruren met de afdeling Fysiotherapie Ziekenhuis Rivierenland via telefoonnummer: 0344-674336

De illustraties in deze folder zijn na toestemming overgenomen van het UMCN St. Radboud, afdeling Fysiotherapie.

Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1
4002 WP Tiel
Postbus 6024
4000 HA Tiel
Tel. (0344) 67 49 11
Fax (0344) 67 44 19
Internetsite: www.zrt.nl