

*Deze folder is ter informatie, het is een aanvulling op de mondelinge uitleg.
Uw arts zal met u de behandeling in uw specifieke situatie bespreken.*

Aanschaf krukken

Elleboogkrukken kan u aankopen op de dienst Spoedgevallen van AZ Alma (worden niet verhuurd). Prijsinformatie is te verkrijgen op vraag, de afrekening verloopt via de ziekenhuisfactuur. Het lenen van krukken via de thuiszorgwinkel, uw ziekenfonds of het Rode Kruis (tel. 105) blijft uiteraard ook een vrijblijvende optie.

Instellen krukken

Het instellen van elleboogkrukken op juiste hoogte:

- ga rechtop staan met de schoenen aan, voeten iets uit elkaar, de knieën gestrekt en steun op beide benen (indien nog mogelijk in de huidige toestand);
- neem de krukken in uw handen, één links en één rechts en plaats ze iets naar voren, laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen;
- stel de krukken zo in dat de handsteunen ter hoogte van de polsen zijn.

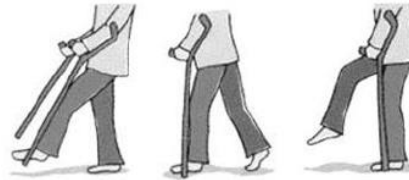
Het lopen met krukken

Als u niet op uw been mag staan.

Wanneer u niet op het aangedane been mag staan, heeft u 2 krukken nodig.

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts.

- Ga rechtop staan op het goede been, houd het aangedane been van de grond.
- Zet de krukken tegelijk naar voren. Ongeveer een staplengte en voldoende uit elkaar. Zo kunt u er tussendoor stappen.
- Steun goed op de krukken en stap nu met het goede been in één beweging voorbij de krukken.
- Zet vervolgens beide krukken weer naar voren.



Als u gedeeltelijk op het been mag staan.

Als u een klein deel van het gewicht op het aangedane been mag plaatsen of kan verdragen, dan heeft u 2 krukken nodig.

- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Plaats de beide krukken gelijktijdig met het gekwetste been naar voren.
- Zet vervolgens het andere been (het goede been) er een staplengte voorbij.
- Herhaal de voorgaande handeling.



Op een trap of opstapje stappen

Plaats eerst het goede been naar voren. Trek daarna de kruk(ken) en het aangedane been bij.

Van een afstapje of trapje afstappen

Plaats eerst uw kruk(ken) en aangedane been naar beneden. Trek daarna het goede been bij.

Drempel nemen

Zet eerst de krukken en het aangedane been over de drempel. Dan volgt het goede been.

Traplopen met krukken

Als u niet op uw been mag staan

Als er een leuning is, is het gebruik van één kruk voldoende. De kruk die u niet gebruikt, pakt u in de hand waarmee u de andere kruk ook vasthoudt. Pak indien nodig de kruk evenwijdig aan het handvat. Het is uiteraard veiliger dat iemand anders de tweede kruk voor u kan meenemen naar boven of beneden. Wees extra voorzichtig!

Trap op

Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan. Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand. Steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede en zet de kruk erbij.

Trap af

Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) 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.

Algemene Adviezen

- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine veilige stappen en bedenk dat natte vloeren glad kunnen zijn.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het goede been staan.
- Probeer het normale looppatroon zoveel mogelijk te benaderen.
- Plaats bij het traplopen de kruk in het midden van de trede.
- Gebruik bij voorkeur een stoel met leuning.

Contactgegevens

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Voor advies kan u bellen naar:

Dienst Spoedgevallen tel. 09 310 17 05
Dienst Orthopedie tel. 09 310 04 36

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

Gebruik van krukken

