

Instructie omgaan met krukken na een operatie

U heeft binnenkort een afspraak bij de fysiotherapeut, maar tot die tijd helpt deze instructie u op weg bij het gebruik van uw krukken. Krukken kunnen u helpen om tijdens het (trap)lopen en (op)staan uw aangedane been te ontlasten. U mag uw been volledig belasten (tenzij uw specialist anders heeft aangegeven), maar het gebruik van krukken kan fijn zijn omdat u nog pijn heeft aan uw been.

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u het best contact opnemen met uw fysiotherapeut.

Algemene informatie over het lopen met krukken

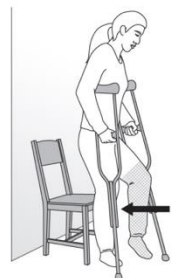
Hoe stelt u krukken af?

- 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.

Gaan zitten en opstaan

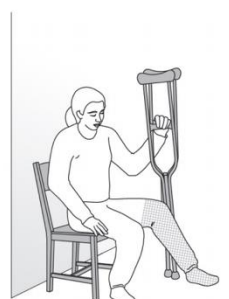
Gaan zitten

- Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan, zodat de knieholte van het niet geopereerde been de zitting van de stoel raakt, het andere been iets naar voren.
- Zet de krukken aan de kant of laat de krukken om uw armen hangen.
- Ga met uw hand, of beide handen naar de stoelleuning.
- Ga rustig in de stoel zitten.



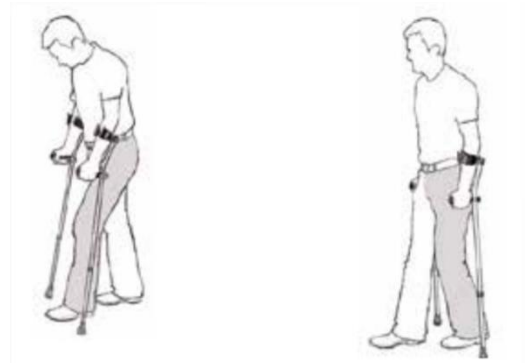
Opstaan

- Bij het opstaan gaat u iets naar voren zitten in de stoel.
- Zet het geopereerde been iets naar voren. Het andere been is gebogen.
- Zet beide krukken iets naar voren en zet u met beide handen af, terwijl de krukken om uw armen hangen of de handvaten in de hand worden gehouden.
- Als u staat kunt u de krukken goed vastpakken en gaan lopen.



Lopen met krukken

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- U mag een klein beetje op het geopereerde been steunen.
- Zet beide krukken tegelijk een stukje naar voren.
- Zet het geopereerde been tussen de krukken die u zo ver uit elkaar hebt gezet dat u er gemakkelijk tussen past.
- Maak een stap naar voren door goed op de krukken te steunen en stap met het niet geopereerde been tussen of voorbij de krukken.
- Breng de krukken weer naar voren en maak de volgende stap.

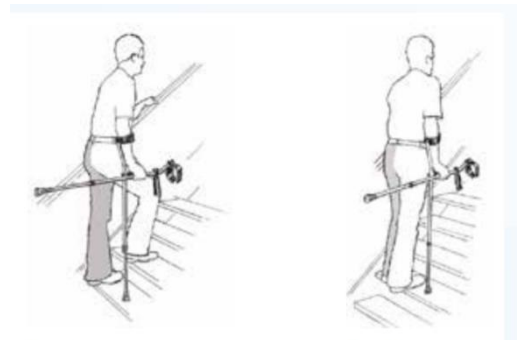


Traplopen (trap op en trap af)

Bij het traplopen loopt u aan de kant waar een stevige trapleuning zit en waar de treden het breedst zijn. Zorgt u ervoor dat u de kruk steeds in het midden van de trede zet.

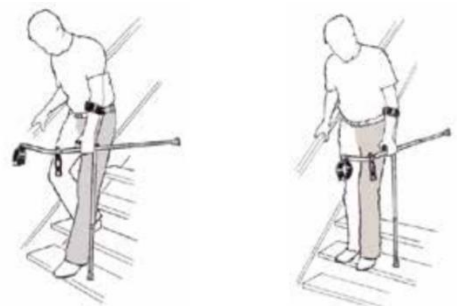
Trap op

- Steun op de kruk en de trapleuning.
- Plaats eerst het gezonde been op de volgende traptrede.
- Zet dan uw aangedane been tegelijk met de kruk erbij.



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.
- Steun op de kruk en de trapleuning en plaats het gezonde been op de een trede lager, naast uw kruk.





Algemeen

085 0600 855
info@mkvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.00 uur tot 18.00 uur

Polikliniek

085 0600 853
polikliniek@mkvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 12.30 uur en
van 13.00 uur tot 16.30 uur

Verpleging

085 0600 854
verpleging@mkvelsen.nl

Bezoekuren

Alle dagen van
10.30 uur tot 12.00 uur en
van 14.30 uur tot 20.00 uur

Leeghwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | www.mkvelsen.nl

