

Spoedgevallen

Krukken



Beste patiënt,

Je hebt onlangs jouw been geblesseerd en hierdoor mag je niet (of slechts gedeeltelijk) op jouw been lopen. In deze brochure lees je waar je terecht kan voor krukken, hoe je deze op de juiste hoogte moet instellen en hoe je je met krukken het beste kan verplaatsen.

Lenen

Elleboogkrukken kan je **lenen** via de uitleendienst van jouw mutualiteit, het Rode Kruis,...

Je kan daarnaast ook op onze spoedgevallen-dienst krukken **aankopen**.

Instellen van de elleboogkrukken op de juiste hoogte

1. Ga rechtop staan.
2. Neem de krukken in jouw handen, één links en één rechts en plaats ze iets naar voren. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
3. Stel de krukken zó in dat de handsteunen ter hoogte van de polsen zijn.
4. De manchet moet steeds onder de elleboog zitten.

Het lopen met krukken

1. Neem de krukken in jouw handen: één links en één rechts.
2. Ga rechtop staan op het goede been, houd het gegripste been van de grond.
3. Zet de krukken tegelijk naar voren, ongeveer een staplengte en voldoende uit elkaar: zo kan je er tussendoor stappen.
4. Steun goed op de krukken en stap nu met het goede been in één beweging voorbij de krukken.
5. Zet vervolgens beide krukken weer naar voren.

Op een trap of opstapje stappen

1. Plaats eerst het goede been naar boven.
2. Trek daarna de krukken en het aangedane been bij.

Van een afstapje of trap afstappen/drempel nemen

1. Plaats eerst jouw krukken en aangedane been naar beneden.
2. Trek daarna het goede been bij.

Traplopen met krukken

Trap op

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

Trap af

1. Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.
2. Plaats de kruk één trede lager.
3. 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 je helpt tijdens het lopen, moet deze persoon aan de zijde van het goede been staan.
- Probeer het normale looppatroon zoveel mogelijk te benaderen.
- Plaats bij het traplopen de kruk ver genoeg op de trede.

Heb je nog vragen?

Spreek dan de spoedverpleegkundige of arts aan: ze zijn er om jou te helpen!

Wij wensen jou alvast een spoedig herstel!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
algemeen: 03 880 90 11
afspraken: 03 880 91 90
spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
algemeen: 03 890 16 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

ref.: 50005799 - 50121176

versie: 04/11/2021

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Nicky Vercauteren, campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

