

## Lopen met krukken – onbelast

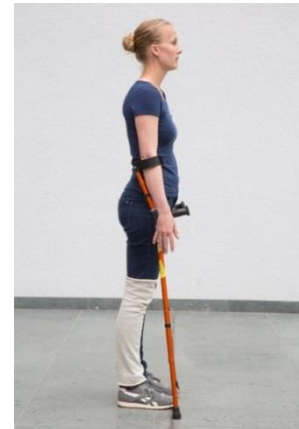
Uw behandeld arts heeft u verteld dat u na de operatie of behandeling een tijdje met krukken moet lopen en hoeveel u uw been mag belasten. In deze folder staan de verschillende instructies over hoe u met krukken (belast, gedeeltelijk belast of onbelast) kunt lopen. Na een operatie kan de fysiotherapeut dit met u oefenen.

### Hoe lang moet u met krukken lopen

Elke operatie en behandeling is anders. Daarom zal de periode voor het lopen met krukken voor iedereen anders zijn. De arts zal u vertellen hoeveel u uw been mag belasten na de operatie of behandeling. Nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen, kunt u bij het eerstvolgende polikliniekbezoek met de arts overleggen of de belasting veranderd mag worden.

### Hoe stelt u de krukken af

- Ga goed rechtop staan met gestrekte knieën en uw voeten een beetje uit elkaar.
- Neem in elke hand een kruk en zet de krukken iets naar voren, zoals op de foto hiernaast.
- Als u de handen loslaat moeten de handsteunen op dezelfde hoogte zitten als de polsen.
- De elleboogmanchetten moeten net onder de elleboog zitten.



### Gaan zitten

- Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan, zodat de knieholte van het niet-geopereerde been de zitting van de stoel raakt.
- Houdt uw geopereerde been een stukje naar voren.
- Ga met beide handen naar de (rol)stoelleuning, terwijl de elleboogmanchetten om uw armen hangen (zie foto).
- Ga rustig in de stoel zitten.



### Opstaan

- Bij 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 elleboogmanchetten om uw armen hangen (zie foto).
- Als u staat kunt u de krukken goed vastpakken en gaan lopen.

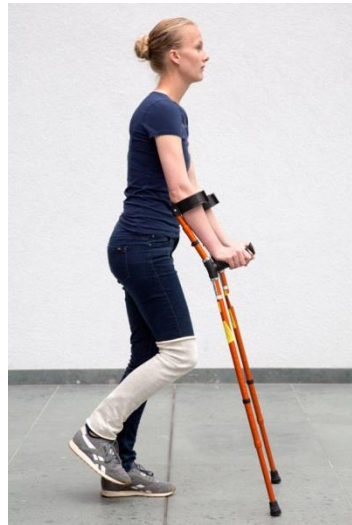
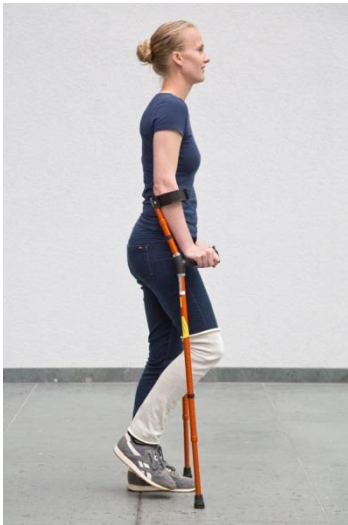
## Opstaan en gaan zitten in een (rol)stoel

- Als u gaat staan of zitten in een rolstoel, zorg er dan voor dat de rolstoel altijd op de rem staat.
- Gebruik beide (rol)stoelleuningen om te steunen bij het opstaan en het gaan zitten.

## Onbelast lopen met elleboogkrukken

Met onbelast lopen bedoelen wij dat u niet op uw geopereerde been mag staan.

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- Houdt het geopereerde been zodanig hoog dat het de vloer niet raakt.
- Zet beide krukken tegelijk een stukje naar voren en zover uit elkaar dat u er goed tussen past.
- Hup met uw goede been naar voren zodat u tussen of net iets voorbij de krukken uit komt.
- Kom met het geopereerde been niet op de vloer.

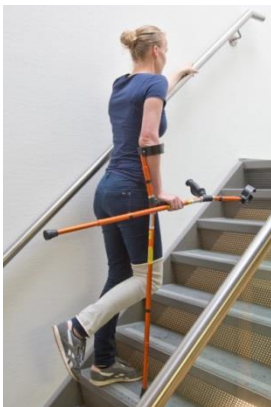


## Traplopen, onbelast

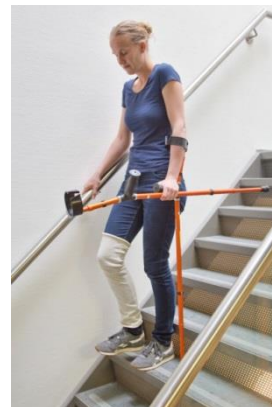
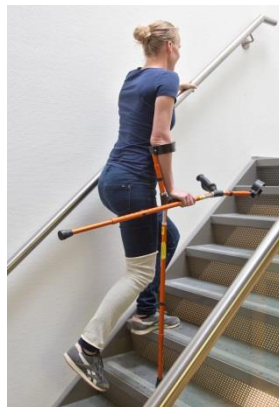
Bij traplopen loopt u aan de kant waar een stevige trapleuning zit. Zorg ervoor dat u de kruk steeds in het midden van de trede zet.

### Trap op, onbelast

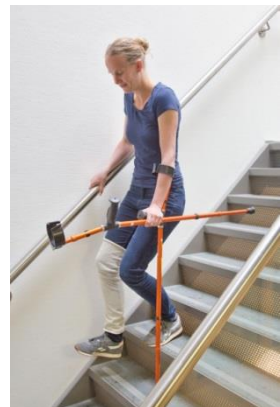
- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de trapleuning vast en houdt in de andere hand de kruk vast. De andere kruk kunt u aan iemand die met u meeloopt geven of zelf vasthouden (zie foto).
- Leun goed op de kruk en op de trapleuning.
- Middels een sprongetje zet u uw niet geopereerde been op de volgende trede, zorg dat uw geopereerde been niet steunt op de traptrede en plaats vervolgens de kruk op die trede.



*trap op, onbelast*



*trap af, onbelast*



### Trap af, onbelast

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de trapleuning vast en houdt in de andere hand de kruk vast. De andere kruk kunt u aan iemand die met u meeloopt geven of zelf vasthouden (zie foto).
- Zet de kruk één trede lager.
- Het geopereerde been brengt u naar voren zonder de traptrede te raken en u maakt een stap met het niet-geopereerde been naar deze lagere trede.

### Algemene tips

- Gebruik zoveel mogelijk een lift.
- Ga niet fietsen als u nog met krukken loopt.
- Ga niet sporten waar u normaal beide benen voor moet gebruiken.
- Ga niet zwemmen als u nog met krukken loopt.
- Informeer bij uw verzekeraar wat de regels zijn voor autorijden als u met krukken loopt.
- Zet de krukken op de kop tegen de muur zodat ze niet omvallen (zie foto).

