



Lopen met elleboogkrukken

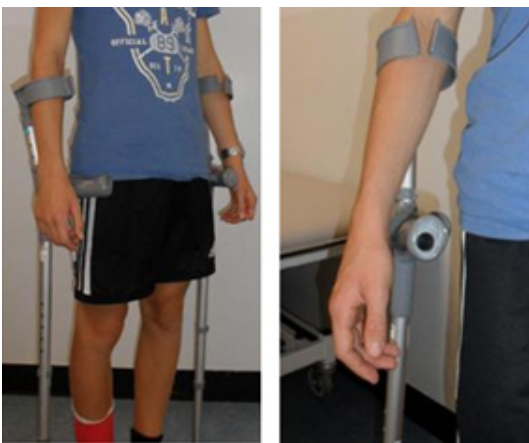


Lopen met elleboogkrukken kan in het begin lastig zijn, daarom hebben we tips voor u op een rij gezet, samen met adviezen over het gebruik en informatie over huren en kopen.

Algemene adviezen

- Controleer de krukken en kijk of de doppen onder de krukken niet versleten zijn.
- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine veilige stappen en let op dat u niet loopt op gladde, natte vloeren.
- Als iemand u helpt tijdens het lopen, moet hij of zij aan de kant van uw goede been staan.
- Gaat u staan, zet u dan altijd af met uw armen, bijvoorbeeld vanaf het bed of de leuning van de stoel. Pas als u rechtop staat op uw goede been, pakt u de krukken vast.
- Gaat u zitten, zorg er dan voor dat u met uw knieholtes tegen de stoel of het bed aanstaat en dat u altijd eerst de stoelleuning of het bed vastpakt voordat u gaat zitten.

Instellen van de elleboogkrukken



1. Ga rechtop staan op uw goede been en houdt het andere been gestrekt of iets gebogen van de grond.
2. Pak de krukken vast, één links en één rechts en steek uw armen door de manchetten.
3. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
4. Stel de krukken zo in dat de handvatten op dezelfde hoogte zijn als de polsen.
5. Stel de hoogte van de manchet zo in dat de bovenrand van de manchet ongeveer 5 centimeter onder uw elleboog zit wanneer u het handvat vasthoudt.



Onbelast lopen met krukken



1. Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts.
2. Ga rechtop staan op uw goede been.
3. Zet de krukken tegelijkertijd naar voren.
4. Steun goed op de krukken en stap nu met uw goede been in één beweging voorbij de krukken.
5. Zet daarna beide krukken weer naar voren.

Het gebruik van één kruk

- Wilt u met één kruk lopen, gebruik hem dan aan uw gezonde kant.
- Bedenk wel dat u uw pijnlijke been meer belast als u met één kruk loopt.
- Zet de kruk tegelijkertijd met het pijnlijke been naar voren.

Trap oplopen met krukken



1. Ga zo dicht mogelijk bij de trapeuning staan.
2. Houd met één hand de trapeuning vast en neem beide krukken in uw andere hand.
3. Steun goed op de kruk en de trapeuning.
4. Plaats uw goede been op de volgende trede en zet daarna de kruk bij.
5. Plaats bij het traplopen de kruk op het midden van de trede.



Trap aflopen met krukken



1. Houd met één hand de trapleuning vast en neem beide krukken in uw andere hand.
2. Plaats de kruk één trede lager, steun goed op de kruk en de trapleuning.
3. Steek uw been goed naar voren zodat u de trap niet raakt.
4. Plaats uw goede been op de volgende trede.

Huren of kopen van krukken

Zorgwinkel Erasmus MC

Heeft u na een behandeling krukken, een rolstoel of douchekruk nodig? Dan kunt u hiervoor terecht bij de Zorgwinkel van het Erasmus MC aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang). Krukken kunt u huren of voordelig kopen. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.

(010) 704 11 76

zorgwinkel@erasmusmc.nl

openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur

website: cruc.nl





