



# Lopen met elleboogkrukken



*Je mag je been voorlopig niet belasten en hebt daarom krukken nodig. De dokter bespreekt hoe lang je deze moet gebruiken.*

## Vorbereiding

- De elleboogkrukken kunnen je ouders ophalen bij de thuiszorgwinkel.
- Controleer of de krukken helemaal in orde zijn. Kijk bijvoorbeeld goed naar de doppen onderaan en de handvatten.

## Instellen van de elleboogkrukken

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



*Instellen elleboogkrukken*



# (Trap)lopen en zitten met krukken

## Algemene adviezen

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

## Onbelast lopen

- Neem de krukken in je handen, één links en één rechts.
- Ga rechtop staan op je goede been.
- Zet de krukken tegelijkertijd naar voren.
- Steun goed op de krukken en stap nu met je goede been in één beweging voorbij de krukken.
- Zet daarna beide krukken weer naar voren.



*Lopen met krukken*



## Trap oplopen met krukken

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapeuning staan.
- Houd met één hand de trapeuning vast en neem beide krukken in je andere hand (zie foto).
- Steun goed op de kruk en de trapeuning.
- Plaats je goede been op de volgende trede en zet daarna de kruk bij.
- Plaats bij het traplopen de kruk op het midden van de trede.



*Trap oplopen*



## Trap aflopen met krukken

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



*Trap af*

## Contact

Fysiotherapie, (010) 703 67 64 (bereikbaar van 08.00 tot 16.30 uur).

## Meer informatie

### *Zorgwinkel*

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](http://www.zorgwinkelerasmusmc.nl).



