

## Lopen met krukken

### Doel

Hulpmiddel bij het lopen

**Mobiliteitsklasse:** n.v.t.

### Indicaties

Patiënten die:

- één been niet volledig, kan of mag belasten
- een evenwichtsstoornis hebben
- een verminderd uithoudingsvermogen hebben
- patiënt kan adequaat reageren en is coöperatief
- kies onderarmschaalkrukken: wanneer de gewrichten van handen en polsen niet belast mogen worden

### Instellen

Het instellen van de elleboogkrukken op de juiste hoogte.

- Ga rechtop staan met de schoenen aan, voeten iets uit elkaar, de knieën gestrekt en steun op beide benen.
- Neem de krukken in uw handen, één links en één rechts en plaats ze iets naar voren. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- Stel de krukken zó in dat de handsteunen ter hoogte van de polsen zijn.
- Stel de hoogte van de manchet zó in dat de bovenrand van de manchet ongeveer 5 cm onder de elleboog zit.

### Het lopen met krukken

#### ***Het lopen met krukken, als u niet op uw been mag staan***

Wanneer u niet op het aangedane been mag staan, heeft u twee krukken nodig.

- Neem de krukken in uw handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan op het goede been, houd het aangedane been van de grond.
- Zet de krukken tegelijk naar voren. Ongeveer een staplengte en voldoende uit elkaar. Zo kunt u er tussendoor stappen.
- Steun goed op de krukken en stap nu met het goede been in één beweging voorbij de krukken.
- Zet vervolgens beide krukken weer naar voren.



#### ***Het lopen met krukken, als u gedeeltelijk op het been mag staan.***

Als u een klein deel van het gewicht op het aangedane been mag plaatsen of kunt verdragen heeft u twee krukken nodig.

- Neem de krukken in de handen; één links en één rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Plaats de beide krukken gelijktijdig met het gekwetste been naar voren
- Zet vervolgens het andere been (het goede been) er een staplengte voorbij.
- Herhaal de voorgaande handeling.



***Als u het been weer volledig mag belasten is één kruk voldoende.***

Het aangedane been wordt tijdens het lopen ondersteund door één kruk. De kruk moet u gebruiken aan de gezonde zijde, dus in de andere hand dan aan uw aangedane been. Plaats het aangedane been tegelijk met de kruk naar voren en verplaats vervolgens het gezonde been. Herhaal de voorgaande handeling.

#### **Op een trap of opstapje stappen**

Plaats eerst het goede been naar boven. Trek daarna de kruk(ken) en het aangedane been bij.

#### **Van een afstapje of trap afstappen**

Plaats eerst uw kruk(ken) en aangedane been naar beneden. Trek daarna het goede been bij.

#### **Drempel nemen**

Zet eerst de krukken en het aangedane been over de drempel. Dan volgt het goede been.

#### **Traplopen met krukken**

##### ***Traplopen met krukken, als u niet op uw been mag staan***

Als er een leuning is kunt u volstaan met het gebruik van één kruk. De kruk die u niet gebruikt, pakt u in de hand waarmee u de andere kruk ook vasthoudt. Pak de kruk evenwijdig aan het handvat. Maar iemand anders kan voor u ook de tweede kruk meenemen naar boven of beneden.

#### **Trap op**



Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.

Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.

Steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede en zet de kruk erbij.

#### **Trap af**



Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.  
Plaats de kruk één trede lager. Steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede.

### ***Traplopen met krukken als u gedeeltelijk op uw been mag staan***

#### **Trap op**

Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.

Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.

Plaats als eerste het goede been op de volgende trede.

Plaats er vervolgens het aangedane been en de kruk bij.

#### **Trap af**

Houd met één hand de trapleuning vast en neem de kruk(ken) in de andere hand.

Plaats als eerste het aangedane been samen met de kruk één trede lager. Zet nu het goede been erbij.

#### **Opstaan uit de stoel**

Als u krukken heeft met open manchetten dan pakt u beide krukken in één hand vast. Pak met uw andere hand de stoelleuning, de zitting of het bed vast. Als u krukken heeft gekregen met bijna gesloten manchetten dan kunt u de krukken aan uw onderarmen laten bungelen. Zo heeft u beide handen vrij om u mee op te drukken vanaf de stoelleuning, de zitting of het bed. Ongeacht de soort krukken steekt u het aangedane been naar voren en drukt u zich vanuit zit op tot stand met behulp van uw handen en uw goede been.

#### **Gaan zitten in een stoel**

Zorg dat u met de achterkant van uw benen de zitting van de stoel voelt waar u op wilt gaan zitten. Neem beide krukken in één hand en met de andere hand pakt u de stoelleuning, de zitting of het bed vast. Of u laat de krukken bungelen aan uw onderarmen. Zo heeft u beide handen vrij om uzelf te ondersteunen via de stoelleuning, de zitting of het bed. Ongeacht de soort krukken steekt u het aangedane been vooruit en gaat zitten.

#### **Algemene adviezen**

- Controleer de krukken op mankementen.
- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine veilige stappen en bedenk dat natte vloeren glad kunnen zijn.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het goede been staan.
- Probeer het normale looppatroon zoveel mogelijk te benaderen.
- Plaats bij het traplopen de kruk in het midden van de trede.
- Gebruik bij voorkeur een stoel met leuning.