Lopen met elleboogkrukken

Na een operatie of behandeling waarbij het been niet teveel belast mag worden, kunnen krukken helpen. Hier leest u meer over het lopen en traplopen met krukken.

Na sommige ingrepen mag u niet te veel op het been staan. Door tijdens het lopen op elleboogkrukken te steunen, belast u uw been minder.

Hoeveel u op het aangedane been mag steunen tijdens het lopen is afhankelijk van de aandoening of de operatie. Dit wordt bepaald door uw behandelend arts.

Bent u nog niet in het bezit van krukken, dan kunt u deze kopen of huren bij een thuiszorgwinkel. Als u krukken leent van iemand anders, controleer dan of de doppen niet zijn afgesleten.

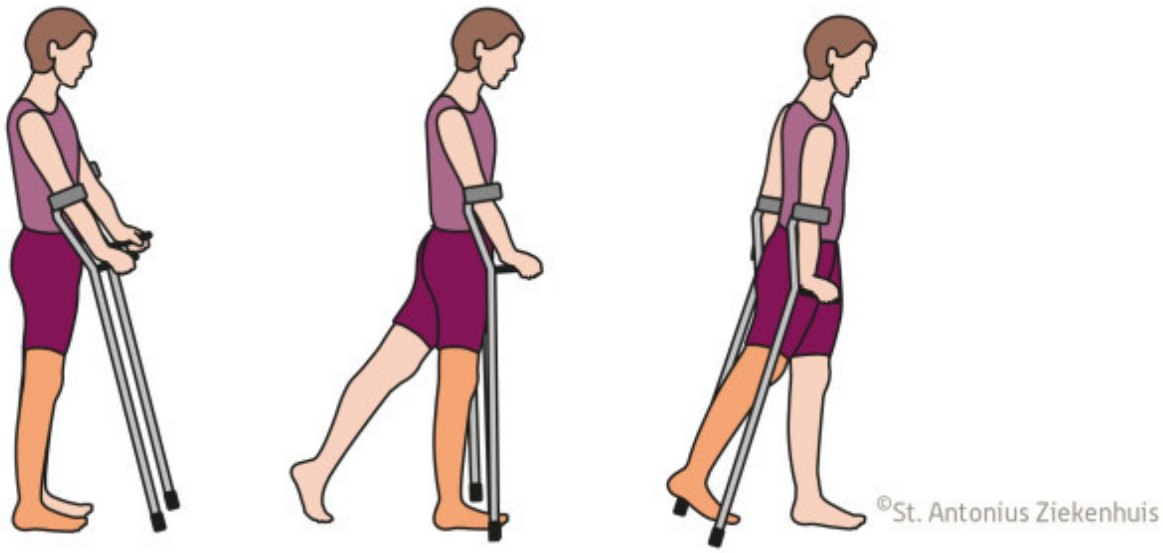
Krukken in hoogte verstellen

Wanneer u de krukken in hoogte wilt verstellen dient u een rechte houding aan te nemen. Zet de voeten een beetje uit elkaar en strek de knieën en rug volledig.

In iedere hand neemt u een kruk. Plaats de krukken iets naar voren gericht, met het raakpunt op gelijke hoogte met de punt van de voet. Indien u nu uw handen laat hangen zouden de handsteunen zich op gelijke hoogte moeten bevinden met de polsen terwijl de armsteun zich dan weer net onder de elleboog bevindt.

Lopen

Door op de krukken te steunen, ontlast u het aangedane been en verminderen de pijn en zwelling.



- Zet allereerst de twee krukken naar voren

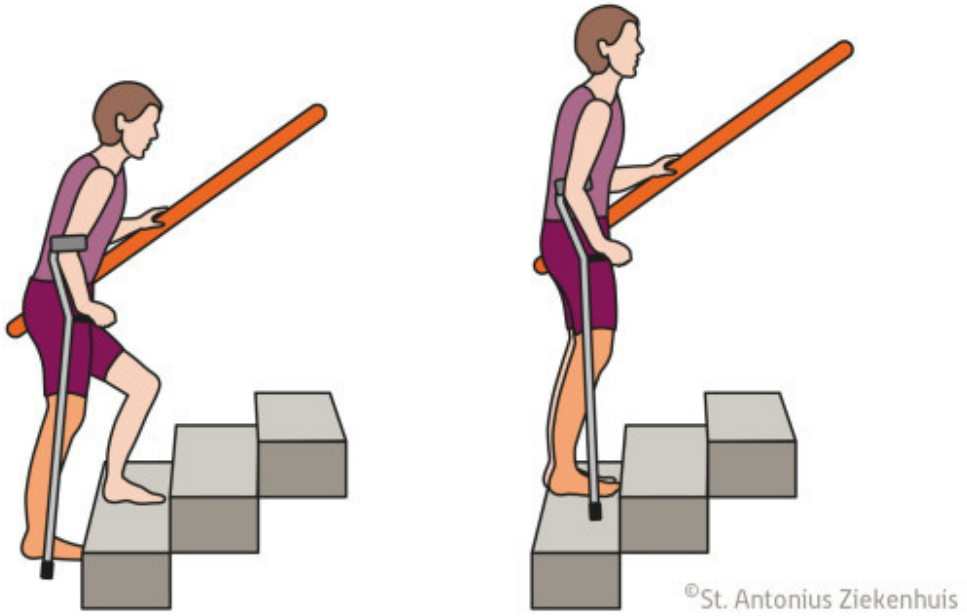
- Zet het aangedane been tussen de krukken, goed de heup en de knie strekken, steun nemen op de krukken en het andere been bijtrekken. Op den duur doorstappen in plaats van bijtrekken.

Indien u met 1 elleboogkruk mag lopen, moet deze in de hand tegenover het aangedane been worden gehouden.

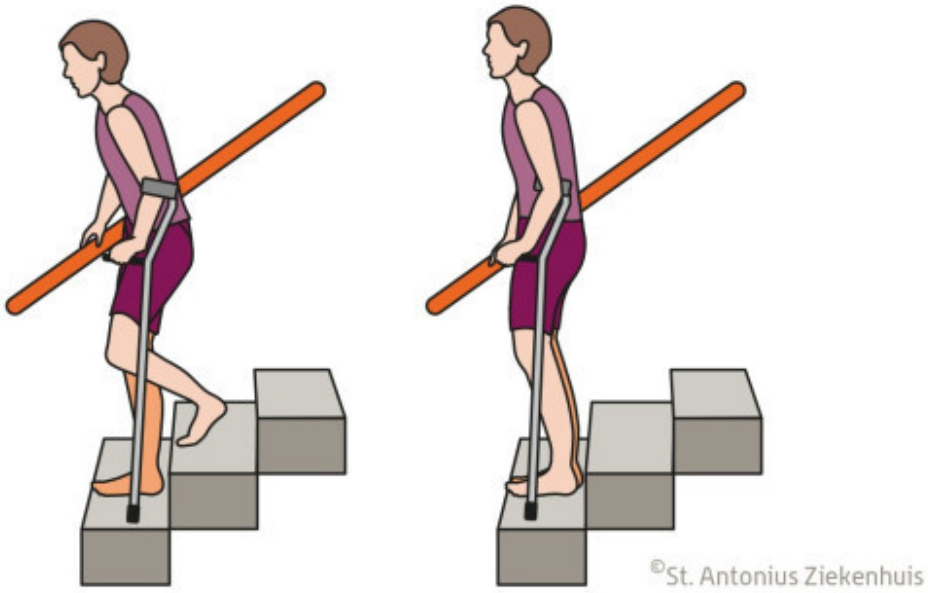
Traplopen

Bij het traplopen zult u met het aangedane been moeten bijstappen.

- Houd met 1 hand de leuning vast



- Trap op: eerst het gezonde been en daarna het aangedane been bijtrekken



- Trap af: eerst het aangedane been en daarna het gezonde been aansluiten

Expertise en ervaring

De fysiotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn specialisten op het gebied van bewegen. U kunt bij hen terecht wanneer u klachten heeft aan het houding- en bewegingsapparaat. Zij onderzoeken uw klachten en stellen een persoonlijk behandelplan op dat gericht is op het verbeteren van het lichamelijk functioneren.

De fysiotherapeuten werken met verschillende disciplines samen. Ze zijn onder andere betrokken bij de Paramedische Revalidatie Dagbehandeling, het Bekkenbodemcentrum, de schouderpolikliniek, de Downpoli, het MS Centrum, het ParkinsonNet en het Centrum voor Psychosomatiek. Ook werken ze nauw samen met Revalidatiegeneeskunde en met de bestaande fysiotherapie netwerken in de omgeving.

Kwaliteitsregister

Onze fysiotherapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarnaast zijn zij, afhankelijk van hun specialisatie, opgenomen in deelregisters van de specialisatie (zoals NVFL, NGHT, NVFB, NVFH en NVFS).

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**