Lopen met Krukken

**Na uw operatie of behandeling gaat u met krukken lopen.
In deze folder leggen we u uit hoe u met krukken kunt lopen en traplopen.**

Voorbereidingen

- Koop of huur uw krukken bij een thuiszorgwinkel.
- Als u uw krukken leent, controleer dan of de doppen aan de onderkant niet zijn versleten.
- Het handvat van de krukken moet ter hoogte van de pols zijn bij rechtop staan met ontspannen hangende armen.
- Zorg voor een broek die u makkelijk aan- en uit kan trekken.
- Neem dichte, goed passende schoenen mee. Geen slippers of sloffen.

Opstaan en gaan zitten

- Zet u bij het opstaan af van de stoelleuningen. Wanneer het geopereerde been pijnlijk is, kunt u het been iets naar voren schuiven. Zodra u staat, pakt u de krukken erbij.
- Loop naar achteren tot dat u de stoel in de knieholtes voelt. Breng vervolgens beide krukken in één hand en steun met de andere hand op de stoelleuning of laat de krukken hangen in uw armen. Ga gecontroleerd zitten op de stoel, waarbij u het geopereerde been iets naar voren houdt om pijn te verminderen.

Lopen met krukken

1. Sta rechtop en kijk vooruit. Houd in elke hand één kruk.
2. Plaats beide krukken een klein stukje naar voren.
3. Verplaats eerst uw geopereerde been naar voren en plaats het been tussen de krukken.
4. Zet daarna het niet-geopereerde been naast het geopereerde been of stap voorbij het geopereerde been.



Traplopen met krukken

Omhoog

1. Ga dicht bij de trap staan.
2. Houd beide krukken vast in één hand en gebruik de leuning aan de andere kant voor steun.
3. Zet eerst het niet-geopereerde been op de trede.
4. Stap bij met het geopereerde been samen met de kruk.



Naar beneden

1. Ga dicht bij de rand van de trede staan.
2. Houd beide krukken vast in één hand en gebruik de leuning aan de andere kant voor steun.
3. Zet eerst de kruk op de trede omlaag en daarna het geopereerde been.
4. Stap bij met het niet-geopereerde been.



Video 'Lopen met krukken'

In een korte video laten wij u zien hoe u met krukken kunt lopen.
U vindt deze video op het YouTube kanaal van het IJsselland Ziekenhuis, via de QR code of onderstaande link:

Lopen met krukken

Verder nog van belang:
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland Uw eigen gegevens, uw dossier, afspraken en vragenlijsten, via www.ysl.nl: **mijn-ijsselland**