



Lopen met elleboogkrukken

Uw behandelend arts heeft u verteld dat u na de operatie of behandeling een periode met krukken moet lopen. Ook heeft uw arts u verteld hoeveel u uw been mag belasten.

In deze folder vindt u instructies over hoe u op verschillende manieren met krukken kunt lopen. Ook leggen we u uit hoe u met krukken kunt traplopen.

Hoe bereidt u zich voor?

Gaat u met krukken lopen? Let dan op het volgende:

- Neem na de operatie of behandeling een broek mee die goed over het geopereerde been past. Houd hierbij rekening met het gips of verband na een operatie.
- Neem schoenen mee die u gemakkelijk aantrekt en die voldoende steun geven (geen slippers). De schoenen mogen ook niet te strak om uw voet zitten omdat deze na de ingreep wat dikker kan zijn.
- Controleer of de doppen van uw krukken voldoende profiel hebben en niet zijn afgesleten. Als de doppen glad zijn moet u deze (laten) vervangen.
- Om veilig te kunnen autorijden moet u de volledige controle hebben over uw benen. U moet zelf inschatten of u in iedere situatie (ook bij een noodstop) uw auto volledig onder controle heeft en zonder nadenken kunt remmen. Het is verstandig om pas weer auto te rijden als u uw been weer normaal kunt gebruiken. Zolang u met krukken loopt is zelf autorijden om verzekeringstechnische redenen niet toegestaan. U kunt eventueel zelf contact opnemen met uw verzekeringsmaatschappij voor aanvullende informatie over uw polisvoorwaarden.

Hoe stelt u de krukken af?

- Sta goed rechtop met gestrekte knieën en uw voeten een beetje uit elkaar.
- Neem in elke hand een kruk en zet die een beetje naar voren, zoals op de foto.
- Als u de handen loslaat moeten de handsteunen op dezelfde hoogte zitten als de polsen.
- De manchetten (onderarmsteunen) horen net onder uw elleboog te komen.





Gaan zitten en opstaan

- Als u gaat zitten of als u opstaat moet u altijd beide stoelleuningenvastpakken. Dit is voor een goede balans.
- U moet hierbij de handvatten van de krukken loslaten terwijl de manchets (onderarmsteun) los is van de onderarm. Dit voorkomt dat uw armen in een ongemakkelijke houding komen.
- Zet beide krukken een beetje naar voren.
- Ga bij het opstaan voor in de stoel zitten en plaats het geopereerde been een stukje naar voren, terwijl het andere been is gebogen.
- Zet u met beide handen af terwijl de krukken om uw armen hangen of de handvatten worden vastgehouden terwijl de manchets (onderarmsteun) los is van de onderarm.
- Als u staat kunt u de krukken goed vastpakken en gaan lopen.



Gaat u zitten? Ga dan zo dicht mogelijk tegen uw stoel aan staan zodat de knieholte van uw niet geopereerde been de zitting van de stoel raakt. U plaatst vervolgens uw aangedane been een stukje naar voren.

Ga daarna met beide handen naar de leuning van de stoel terwijl de krukken om uw armen hangen of u de handvatten vast heeft en u gaat zitten.

Lopen

- Begin met kleine en veilige stappen. Met krukken lopen moet u namelijk leren.
- Bedenk dat een ondergrond glad en nat kan zijn.
- Als u vanuit een natte omgeving naar binnen gaat, droog dan de onderkant van de krukken (de doppen) bijvoorbeeld op de deurmat. Zo voorkomt u dat uw krukken wegglijden.
- Steunt u op uw kruk? Houd uw bovenarmen goed tegen uw lichaam, houd de ellebogen recht en zorg dat de handvatten van de krukken recht naar voren wijzen. Dit vanwege de stabiliteit.
- Als u stilstaat moet u de krukken iets naar voren en naar buiten zetten om stabiel te blijven staan.
- Probeer zo normaal mogelijk te blijven lopen.
- De arts zal u vertellen hoeveel u uw been mag belasten na de operatie of behandeling. Dit kan zijn: belast, onbelast of gedeeltelijk belast.



Belast lopen met krukken/één kruk

Bij het belast lopen mag u uw geopereerde been belasten. U mag dan uw been op de grond zetten en erop gaan staan. De krukken kunt u gebruiken vanwege pijnklachten, als u onvoldoende gevoel in uw been heeft of als uw geopereerde been ontzien moet worden.

- Als u gaat lopen plaatst dan eerst de krukken op schouderbreedte naar voren.
- Vervolgens zet u het geopereerde been ertussen.
- U steunt op de krukken en het geopereerde been en stapt met het andere been voorbij de krukken.

Soms volstaat het om met één kruk te lopen. Deze heeft u dan aan de kant van het niet-geopereerde been. Uw geopereerde been en de kruk gaan tegelijk naar voren. Leun hierbij goed op de kruk. Met het andere been maakt u een stap vooruit tot aan het geopereerde been of iets daar voorbij.



Onbelast lopen met krukken

Als u niet op uw geopereerde been mag staan (onbelast) heeft u twee krukken nodig.

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- Kom met het geopereerde been niet op de grond.
- Zet beide krukken tegelijk een klein stukje naar voren.
- Breng het geopereerde been naar voren en maak tegelijkertijd een stap met het niet-geopereerde been. Zo komt u tussen of een stukje voorbij de krukken uit.
- Leun bij de stap naar voren goed op uw krukken en ga niet springen.
- Zorg ervoor dat u de krukken zover uit elkaar hebt gezet dat u er goed tussendoor kunt.



Gedeeltelijk belast lopen met krukken

Bij gedeeltelijk belast lopen mag u het geopereerde been een aantal kilo's of een bepaald percentage belasten. U mag uw been dan wel op de grond zetten maar er niet volledig op steunen.

Als u uw been bijvoorbeeld voor 50% mag belasten, betekent dit dat u met de helft van uw lichaamsgewicht op het geopereerde been mag staan. Dit kunt u testen door met uw been op een weegschaal te gaan staan totdat de weegschaal de helft van uw lichaamsgewicht aangeeft. U steunt op elk been 50% als u beide benen evenveel belast.

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- U mag een klein beetje op het geopereerde been steunen.
- Zet beide krukken tegelijk een klein stukje naar voren.
- Zet het geopereerde been tussen de krukken die u zo ver uit elkaar hebt gezet dat u ertussendoor kunt.
- Maak een stap naar voren door goed op de krukken te steunen en stap met het niet geopereerde been tussen of voorbij de krukken.
- Breng de krukken weer naar voren en maak de volgende stap.





Traplopen met krukken

Wilt u traplopen? Loop dan altijd aan de brede kant van de trap waar een stevige trapeuning zit. Zorg ervoor dat u uw voet en de kruk steeds in het midden van de trede zet.

Trap op, onbelast

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapeuning staan.
- Pak met een hand de leuning vast en houd in uw andere hand de krukken vast. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Leun goed op de leuning en leun op de kruk.
- Zet het niet-geopereerde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk op die trede.
- Het geopereerde been blijft van de grond.



Trap af, onbelast

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapeuning staan.
- Pak met een hand de leuning vast en houd in uw andere hand de krukken vast. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Zet één kruk een trede lager.
- Het geopereerde been brengt u naar voren en u maakt een stap met het niet-geopereerde been naar deze lagere trede.





Trap op, gedeeltelijk belast

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met een hand de leuning vast en houd in de andere hand de krukken vast. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Leun goed op de leuning en de kruk.
- Zet uw niet-geopereerde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats uw kruk met uw geopereerde been ook op die trede.



Trap af, gedeeltelijk belast

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met een hand de leuning vast en houd in uw andere hand de krukken vast. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Zet één kruk een trede lager.
- Het geopereerde been brengt u naar voren en u maakt een stap met het niet geopereerde been naar de lagere trede.



Bron foto's: Leids Universitair Medisch Centrum