

Behandeling

# Leren lopen met krukken

Soms is het nodig dat u na een behandeling in het ziekenhuis een tijdje met krukken loopt.

De fysiotherapeut kan u helpen bij het leren lopen met krukken.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur

## Leren lopen met krukken

Hier vindt u alle informatie over lopen met krukken.

### Lopen met krukken

Hoe loopt u met krukken?

### Algemene tips

- plaats uw krukken zo breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt;
- loop goed rechtop;
- til uw voeten op tijdens het draaien;
- wees voorzichtig op een natte ondergrond;
- staat u stil? Plaats dan het geopereerde been en de krukken vóór het gezonde been. Niet beide benen en krukken in één lijn zetten.

### Hoe loopt u met krukken?

- start het lopen pas als u goed in balans staat;
- eerst de krukken naar voren zetten;
- dan het geopereerde been tussen de krukken zetten;
- daarna met het andere been doorstappen;
- als dit foutloos gaat kunt u proberen de krukken en het geopereerde been tegelijk neer te zetten.

### Gaan zitten en opstaan

Hoe gaat u zitten en hoe staat u op?

## Hoe gaat u zitten?

- u gaat zo bij de stoel staan dat de knieholte van uw niet-geopereerde been de zitting van de stoel raakt;
- uw geopereerde been zet u een stuk naar voren;
- de manchetten van de krukken laat u om de pols vallen. De handvatten wijzen naar de grond;
- u pakt aan beide kanten de stoelleuning vast;
- u kunt nu rustig gaan zitten.

## Hoe staat u op vanuit de stoel?

- ga vooraan op de stoel zitten;
- het geopereerde been zet u een stuk naar voren;
- u pakt met beide handen de stoelleuning vast. De krukken zitten al om uw polsen;
- u kunt nu gaan staan;
- als u staat kunt u de krukken goed vastpakken.

## Drempel nemen

Hoe neemt u een drempel?

- zet eerst de krukken en het geopereerde been over de drempel;
- het andere been volgt, en u stapt door.

## Traplopen

Hoe loopt u de trap op en af?

### Trap op

- gebruik één leuning;
- u zet eerst het niet-geopereerde been omhoog op de volgende trede;
- u zet het geopereerde been en de kruk tegelijk bij.

### Trap af

- gebruik één leuning;
- u plaatst eerst uw hand een stukje naar voren op de leuning;
- dan zet u de kruk omlaag op de volgende trede; het geopereerde been volgt;
- als laatste zet u het andere been bij.

## Op- en afstapje

Hoe neemt u een op- en afstapje?

## Opstapje

- u zet eerst het niet-geopereerde been op het opstapje;
- de krukken en het geopereerde been zet u bij.

## Afstapje

- u zet eerst de krukken en het geopereerde been naar beneden;
- daarna zet u het andere been bij.

## Praktische tips

### Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen of Rosmalen? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden>) hoe dit werkt.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt.

Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-043