

Behandeling

Leren lopen (onbelast) 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 onbelast leren lopen met krukken.

(073) 553 61 55

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.30 uur

Hoe loopt u onbelast met krukken?

Hier vindt u alle informatie over onbelast lopen met krukken.

Lopen met krukken

Hoe loopt u met krukken?

Waar let u op tijdens het lopen?

- Loop goed rechtop, houd uw ellebogen bij het steunen op de krukken steeds gestrekt.
- Til bij het draaien uw voet op, dus niet schuiven.
- Wees voorzichtig op een natte ondergrond.
- Bij stil staan: de krukken vóór het gezonde been op de grond plaatsen.

Hoe loopt u met krukken?

- Start het lopen pas als u goed in balans staat!
- Houd het been waarop u niet mag steunen licht gebogen onder het lichaam.
- Zet eerst de krukken naar voren.
- Plaats uw krukken zo breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt.
- Steun dan op de krukken; armen en lichaam zo veel mogelijk gestrekt houden.
- Plaats daarna het gezonde been voor de krukken.
- Het is aan te raden het aangedane been licht mee te bewegen met de krukken.

Gaan zitten en staan

Hoe gaat u zitten en staan met krukken?

Hoe gaat u zitten?

- Als u wilt gaan zitten, zorg dan dat de knieholte van uw gezonde been de zitting van de stoel raakt.
- Het aangedane been houdt u naar voren.
- De manchetten van de krukken laat u om de polsen vallen. De handvatten draaien naar de grond.
- U pakt aan beide kanten de stoelleuning vast.
- U kunt nu rustig gaan zitten.

Hoe staat u op vanuit de stoel?

- Zorg dat u vooraan op de stoel zit. Het aangedane been houdt u naar voren.
- Pak met beide handen de stoelleuning vast, de krukken zitten al om uw polsen, de handvatten zijn naar de grond gericht.
- U kunt nu gaan staan.
- Als u staat, kunt u de krukken goed vastpakken.

Traplopen

Hoe loopt u de trap op en af met krukken?

Hoe gaat u traplopen?

- In het algemeen gebruikt u bij het traplopen één leuning en één kruk. De andere kruk kan via de buitenzijde horizontaal meegenomen worden in de hand die u gebruikt voor uw steunkruk.
- Zijn er geen leuningen aanwezig: zie 'Opstapje' en 'Afstapje'.

Trap op

- Gebruik één leuning en één kruk.
- Plaats uw hand op de leuning, op hoogte van de trede waarop u staat.
- Plaats de kruk op de trede waarop u staat.
- Plaats uw gezonde been op de volgende trede. Steun hierbij zo veel mogelijk op uw gestrekte armen.
- Probeer niet te springen.
- Plaats dan hand en kruk opnieuw op de trede waarop u staat.

Trap af

- Gebruik één leuning en één kruk.
- Plaats uw hand op de leuning ter hoogte van de trede waar u heen gaat.
- Zet dan ook de kruk omlaag op de volgende trede.
- U hangt het aangedane been boven de trede waar u heen gaat en u zakt hierbij door het gezonde been.
- Als laatste zet u het gezonde been bij.

Een opstapje en een afstapje

Hoe neemt u een opstapje of afstapje met krukken?

Hoe neemt u een opstapje?

- U zet eerst het gezonde been op het opstapje.
- De krukken zet u bij.

Hoe neemt u een afstapje?

- U zet eerst de krukken naar beneden.
- Het aangedane been hangt tussen de krukken.
- Daarna zet u het gezonde been bij.

Een drempel

Hoe neemt u een drempel met krukken?

- Zet eerst de krukken over de drempel.
- U houdt zo mogelijk het aangedane been tussen de krukken.
- Het gezonde been volgt.

In en uit auto de auto stappen

Hoe stapt u met krukken in en uit de auto?

- Laat de auto niet tegen de stoeprand parkeren, maar op de stoep of op een meter afstand van de stoep.
- Zorg bij het instappen dat de autodeur volledig geopend kan worden.
- Laat de bestuurder de bijrijderstoel in de achterste stand zetten.
- Leg eventueel een grote plastic zak op de zitting van de stoel (dit vergemakkelijkt het schuiven).
- Sta met de achterzijde van uw standbeen tegen de autostoel.
- Steun met uw handen op de rugleuning en zitting van de stoel en ga rustig zitten.
- Schuif met uw billen zo diep mogelijk de auto in.
- Plaats uw benen in de auto.

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.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.

- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

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>)

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

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

Spoedeisende Hulp (SEH) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh>)

Code PMD-066