

## **Met krukken lopen - Hoe doe je dat?**

Je hebt je been gebroken of je bent geopereerd aan je been. Hierdoor mag je de komende periode helemaal niet of gedeeltelijk niet op dit been staan. Daarom leren we je met krukken te lopen.

In deze folder kan je nog eens nalezen hoe je deze krukken moet gebruiken, hoe je er mee kunt traplopen en op welke hoogte ze moeten staan.

## **Wanneer krijg je krukken?**

Je hebt een kwetsuur waarbij het verstandig is om krukken te gebruiken. Het is belangrijk dat dat veilig gaat. Je moet bijvoorbeeld voldoende spierkracht in je armen hebben en een goed evenwicht. Als dit niet helemaal lukt kijken we naar een ander hulpmiddel wat jou kan helpen.

## Hoe stel je de krukken op de juiste hoogte af?

- Ga rechtop staan.
- Laat beide armen langs je lichaam 'hangen'.
- Stel de handsteunen van de krukken ter hoogte van de polsen in.
- De elleboogsteunen moeten minimaal 5 cm onder de elleboogpunt staan.



## Waar moet je nog meer op letten?

Zorg dat je aan je 'gezonde' voet altijd stevige schoenen draagt.

De eerste tijd kan je samen met een van je ouders lopen. De ouder staat dan aan de kant van je ‘gezonde’ been.

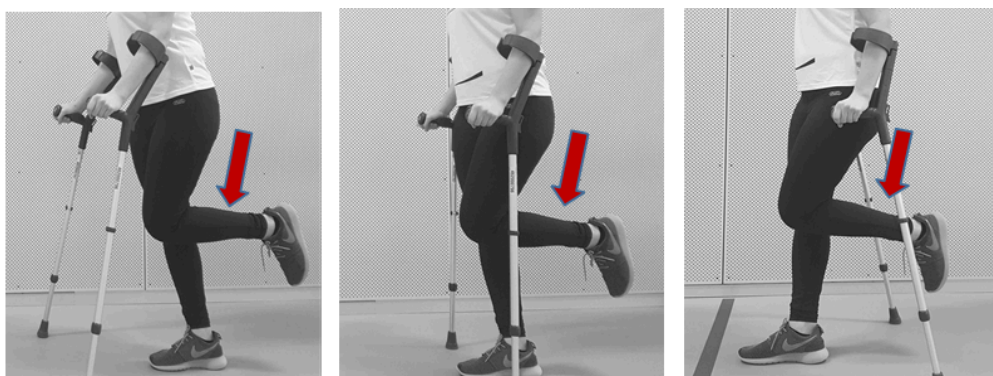
## Onbelast of half belast met krukken lopen

De arts heeft je verteld of je helemaal niet of gedeeltelijk niet op je been mag staan. ‘Helemaal niet’ noemen we ‘onbelast’.

‘Gedeeltelijk niet’ noemen we ‘half belast’.

### Onbelast lopen met krukken

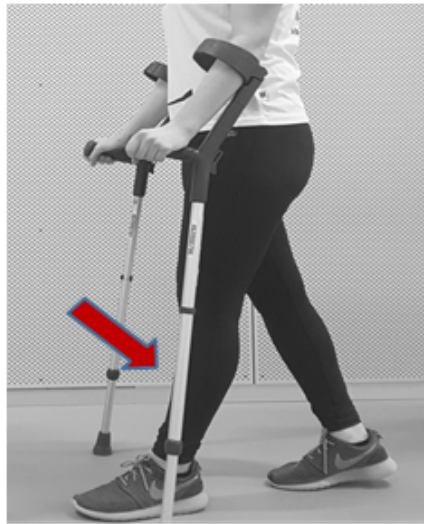
- Alleen het ‘gezonde’ been mag belast worden. Sta rechtop en steun op beide krukken. Zet je krukken tegelijkertijd naar voren en hink met het gezonde been tussen de krukken in.
- Als dit goed gaat en je bent gewend aan de krukken zet dan je krukken tegelijkertijd naar voren en zet je ‘gezonde’ been tot net voorbij de krukken.
- Het is belangrijk dat je de krukken niet te ver naar voren en naar opzij zet. Zo kan je niet wegglijden.



### (Half) belast lopen met krukken

Het ‘gipsbeen’ mag (half) belast worden.

Zet beide krukken tegelijkertijd naar voren, zodat het 'gipsbeen' tussen de krukken in staat. Van het 'gipsbeen' zet je alleen je tenen op de grond. Het 'gezonde' been stapt door, terwijl je krukken blijven staan.



## Lopen met één kruk

Het gipsbeen of het been zonder gips dat wel belast mag worden. Zet de kruk van de niet aangedane zijde tegelijkertijd met het (aangedane) been naar voren. Dit is dus een kruislingse beweging.



# Gaan zitten en opstaan met krukken

## Gaan zitten

Zorg dat je gaat zitten op een stoel met armleuningen. Draai in kleine stapjes, zodat je met je rug naar de stoel staat en je met de achterkant van je 'gezonde' been de zitting van de stoel voelt. Schuif je armen uit de elleboogsteunen en neem de krukken in één hand. Met je andere hand pak je de leuning. Het gipsbeen strek je vooruit en je gaat voorzichtig zitten.

## Opstaan

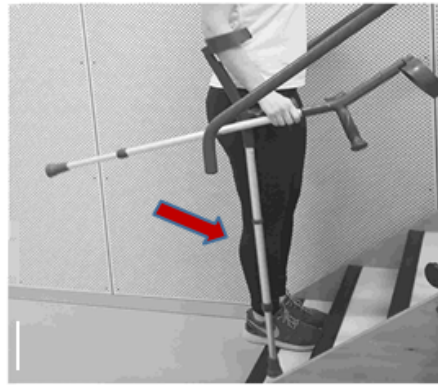
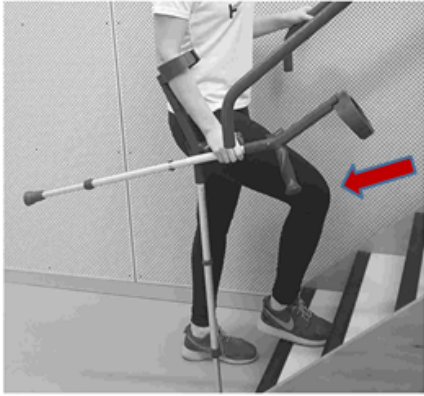
Bij het opstaan uit een stoel is het belangrijk dat je eerst een beetje op je billen naar voren schuift en het 'gipsbeen' vooruit strekt. Duw jezelf met steun van je handen op de leuning omhoog. Na het opstaan schuif je je armen door de elleboogsteunen. Ga nooit met behulp van je krukken staan. Hierbij loop je namelijk een groot risico dat je valt.

Als de stoel geen leuning heeft duw je je altijd met één hand van de stoel af.

# Traplopen met krukken

## Trap op

- Als er een leuning is moet je deze altijd vasthouden. In de andere hand heb je één kruk vast.
- Plaats eerst je 'gezonde' been naar boven.
- Stap daarna bij met de kruk en je 'gipsbeen'.

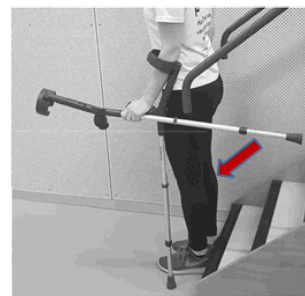
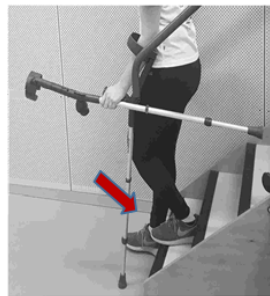


## Trap af

Pak de leuning vast. In de andere hand heb je één kruk vast. Zet eerst je kruk en het 'gipsbeen' naar beneden. En plaats dan je 'gezonde' been naar beneden.

### Let op

Bij het traplopen moet de hele voet van het 'gezonde' been op de traptree staan. Als het traplopen niet lukt, of als de trap geen leuning heeft, kan je altijd zittend op je billen trede voor trede naar boven of beneden gaan.



## Krukken of rolstoel huren

Krukken of een rolstoel kun je huren in het ziekenhuis bij Medipoint. Deze winkel is in de lichtstraat van het

HagaZiekenhuis.

Krukken of een rolstoel zijn onder andere ook te huur bij:

Thuiszorgwinkel VEGRO

Betje Wolffstraat 140

2533 HT Den Haag

Tel. (070) 330 1010 / 0800 288 7766 (gratis)

Openingstijden:

- maandag tot en met vrijdag van 9.00 -17.30 uur
- zaterdag van 9.00 -17.00 uur

## Tot slot

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Of is iets je niet duidelijk? Bel dan gerust met de arts die jou behandelt of met de kinderfysiotherapeut in het Juliana Kinderziekenhuis.

Zij zijn bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- tussen 8.30 uur en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 7431

Als dat nodig is, maken we met jou en je ouders een aparte afspraak op de polikliniek met een van de kinderfysiotherapeuten.

## **Wat vindt u van deze patiënteninformatie?**

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.



## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

202110052023