

Uw kind loopt met krukken

Uw kind heeft het been gebroken of een operatie ondergaan, waardoor het been gedeeltelijk of helemaal niet belast mag worden. Als hulpmiddel bij het lopen heeft uw kind elleboogkrukken gekregen.

In deze folder staat beschreven hoe de krukken afgesteld en gebruikt moeten worden. Ook leest u hoe u uw kind zo goed mogelijk kunt helpen. Het is belangrijk dat het andere been niet overbelast raakt.

Wanneer krijgt een kind krukken?

Om met krukken te kunnen lopen moeten kinderen minimaal 6 jaar oud zijn en inzicht in 'gevaar' hebben. Om in balans te blijven moeten zij ook beschikken over een goede coördinatie, voldoende spierkracht in de armen en een goed evenwicht. Indien dit niet zo is dan kunt u een rolstoel of buggy huren bij de Thuiszorgwinkel (zie voor de contactgegevens onder het hoofdstuk 'Gebruik van andere hulpmiddelen').

Hoe stelt u de krukken op de juiste hoogte af?

- Laat uw kind rechtop staan.
- Laat de beide armen van uw kind langs het lichaam 'hangen'.
- Stel de handsteunen van de krukken ter hoogte van de polsen in.
- De elleboogsteunen (manchetten) moeten minimaal 5 cm onder de elleboogpunt staan.

Wat kunt u nog meer doen?

Zorg ervoor dat uw kind aan de 'gezonde' voet altijd stevig schoeisel met een antislipzool heeft. Eventuele veters moeten altijd gestrikt zijn. Tijdens het lopen staat u altijd aan de kant van het gezonde been. Als uw kind valt, dan zal dat namelijk in de richting van het gezonde been zijn.

Het onbelast of half belast lopen met krukken

De behandelend arts heeft uw kind laten weten of het onbelast of half belast (met de voet van het 'gipsbeen' de grond aantippend) met krukken mag lopen.

Onbelast lopen

Alleen het 'gezonde' been mag belast worden. Laat uw kind rechtop staan en op beide krukken steunen. Hierna zet uw kind de krukken tegelijkertijd naar voren en hinkt met het 'gezonde' been tussen de krukken in. Als dit goed gaat dan kan uw kind de beide krukken naar voren zetten en het 'gezonde' been

voorbij de krukken zetten. Het is hierbij belangrijk dat de krukken niet te ver naar voren en opzij worden gezet. De beide benen passen er op deze manier goed tussenin en de krukken kunnen niet wegglijden.

Half belast lopen

Het 'gipsbeen' mag half belast worden. Uw kind zet de beide krukken en het 'gipsbeen' tegelijkertijd naar voren, zodat het gipsbeen tussen de krukken in staat.

Het 'gezonde' been stapt door, terwijl de krukken blijven staan.

Laat tijdens het lopen het 'gipsbeen' altijd naar voren strekken.

Gaan zitten en opstaan met krukken

Gaan zitten

Zorg ervoor dat uw kind op een stoel met armleuningen gaat zitten. Het is hierbij belangrijk dat uw kind zich vlak voor de stoel draait en achteruit schuift, totdat het met de achterkant van het 'gezonde' been de zitting van de stoel voelt. Hierna schuift uw kind de armen uit de manchetten en neemt de beide krukken in één hand. Met de andere hand pakt uw kind dan de leuning. Het 'gipsbeen' moet vooruit gestrekt worden, terwijl uw kind voorzichtig gaat zitten.

Opstaan

Bij het opstaan uit een stoel is het belangrijk dat uw kind op de stoelzitting eerst met de billen naar voren schuift en het

‘gipsbeen’ vooruitstrekt. Hierna duwt uw kind zich met steun van de handen op de leuning omhoog. Na het opstaan, schuift uw kind de armen door de manchetten van de krukken. Als de stoel geen leuning heeft moet uw kind zich altijd afduwen met één hand van de stoel af.

Traplopen met krukken

Trap op



Als er een leuning is, laat uw kind deze dan altijd vasthouden en op één kruk steunen. U houdt de tweede kruk vast. Laat uw kind altijd eerst het ‘gezonde’ been naar boven plaatsen en daarna bijstappen met het ‘gipsbeen’.

Bij trap op lopen moet het ‘gipsbeen’ naar **achteren** gestrekt worden.

Trap af



Als er een leuning is, laat uw kind deze dan altijd vasthouden en op één kruk steunen. U houdt de tweede kruk vast. Laat uw kind eerst de kruk en het 'gipsbeen' naar beneden plaatsen. Daarna kan uw kind met het 'gezonde' been naar beneden stappen.

Bij trap af moet uw kind het 'gipsbeen' naar **voren** strekken.

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 uw kind altijd zittend op de billen trede voor trede naar boven of naar beneden gaan.

Gebruik van andere hulpmiddelen

Voor langere afstanden kan een rolstoel een hulpmiddel zijn. Dit om overbelasting te voorkomen. Vaak is een combinatie nodig

van rolstoel en krukken.

Krukken en rolstoel zijn onder andere te huur bij Medipoint. Deze winkel is in de lichtstraat van het Hagaziekenhuis. Een andere mogelijkheid is:

Thuiszorgwinkel VEGRO

Betje Wolffstraat 140

2533 HT Den Haag

Telefoonnummer: (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

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan aan de behandelend arts of aan de kinderfysiotherapeut van de afdeling Kinderfysiotherapie van 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 uw kind en u 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.

202208032023