

Lopen met elleboogkrukken met belasting van voet of been

Patiënteninformatie Orthopedie Kliniek

Lopen met elleboogkrukken met belasting van voet of been

Inleiding

U bent onder behandeling bij het Bravis ziekenhuis en u heeft recent een ingreep of trauma gehad. Na een ingreep of trauma mag u uw voet en/of been wel belasten. Voor uw herstel is het belangrijk dat u op de juiste manier met de elleboogkrukken omgaat.

Instellen van de elleboogkrukken

Voordat u met de elleboogkrukken gaat lopen, stelt u de elleboogkrukken op de juiste hoogte in door de pinnen in het juiste gaatje te plaatsen. Afhankelijk van het merk elleboogkrukken ontgrendelt u de pin door een of twee pinnen tegelijk in te drukken of een klem met pin er uit te trekken.

Instellen hoogte handvat:

U staat rechtop met rechte schouders en laat de armen naast uw lichaam hangen. Het handvat van de elleboogkruk moet ter hoogte van uw pols komen. Ontgrendel de pin onderaan de elleboogkruk, verschuif de stang tot het handvat bij de pols komt en zet de pin weer vast.

Instellen hoogte manchet:

Als u rechtop staat, moet de manchet van de elleboogkruk net onder uw elleboog komen. Ontgrendel de pin onder de manchet, verschuif de manchet tot de juiste hoogte en zet de pin weer vast.

Hoe loopt u goed?

Loop met de elleboogkrukken goed rechtop. Houd uw hoofd recht en kijk recht vooruit. Als u naar uw voeten kijkt, is de kans groter dat u voorover valt. Houd uw polsen recht.

Lopen met twee elleboogkrukken:

Sta rechtop. Zet beide elleboogkrukken tegelijk vooruit en zet uw geblesseerde been tussen de elleboogkrukken in. Zet uw gezonde voet voorbij de elleboogkrukken en zet de elleboogkrukken weer vooruit.

Lopen met één elleboogkruk:

Gebruik de elleboogkruk aan de kant van uw gezonde been. Zet uw geblesseerde been tegelijk met de elleboogkruk naar voren. Zet daarna uw gezonde been voorbij de elleboogkruk.

Traplopen

U loopt altijd belast de trap op en af met één elleboogkruk.

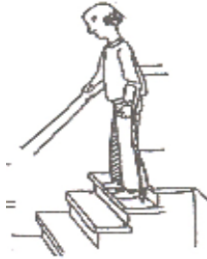
Trap op:

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapeuning staan.
- Eén hand aan de leuning.
- Eén hand op de elleboogkruk.
- Zet de voet van uw gezonde been op de volgende trede.
- Zet dan de elleboogkruk en het geblesseerde been naast uw gezond been.



Trap af:

- Eén hand aan de leuning.
- Eén hand op de elleboogkruk.
- Zet de elleboogkruk een trede lager.
- Steun op de elleboogkruk en zet uw geblesseerde been erbij.
- Zet uw gezonde been naast het geblesseerde been.



Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw zorgverlener.

06/24