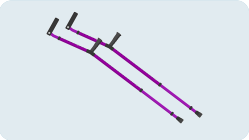
Onbelast lopen met krukken

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

U moet onbelast met krukken lopen. Dat betekent dat u uw aangedane been niet mag gebruiken tijdens het lopen. U gebruikt alleen de krukken en uw goede been. Hier krijgt u informatie over hoe u met krukken moet lopen.

Waar u op moet letten



- De doppen die aan de onderkant van de krukken zitten moeten voldoende grip hebben. Zijn deze doppen versleten, vervang ze dan. Laat dit vooraf aan de ziekenhuisopname controleren.
- Draag schoenen die u makkelijk aantrekt. Ze moeten stevig aan uw voeten zitten.
- Loop niet op slippers of op sokken.
- Doe rustig aan en neem niet te grote stappen.

Instellen van de krukken

Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga rechtop staan met uw schoenen aan.
Zorg ervoor dat uw knieën niet gebogen zijn en steun als dat mogelijk is op beide benen.
Plaats de kruk naast de arm.
De steun waar u uw hand op moet leggen, noemen we de handsteun.
De handsteun moet op dezelfde hoogte zitten als uw pols.
De steun rondom uw elleboog noemen we de manchet.
De manchet moet ongeveer 2 vingers onder de punt van uw elleboog zitten.
Als de manchet of de hand steun te hoog of te laag zit, kunt u de lengte van de krukken aanpassen.
Een kruk bestaat uit verschillende delen die in en uit elkaar geschoven kunnen worden.
In het middelste deel van de kruk vindt u een rij met kleine gaatjes.
Uit twee van die gaatjes steekt een zilveren knop.
Deze knoppen houden alle delen van de kruk bij elkaar.
Druk een van de knoppen in.
U kunt nu de lengte van dit kruk deel aanpassen door het omhoog of omlaag te bewegen.
De kruk klikt automatisch weer vast.
Herhaal dit bij de andere knop tot de kruk juist is afgesteld.
Doe dit ook bij de andere kruk.
Daarna zijn uw krukken goed ingesteld.

Opstaan en gaan zitten

Opstaan

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga voorin de stoel zitten.
Zet uw goede been iets naar achteren en uw aangedane been een klein stukje naar voren.
Plaats uw handen en armen in de krukken.
Zet daarna beide krukken naar voren.

Laat de krukken om uw onderarmen hangen.
Sta op door op uw goede been te leunen. Leun niet op het aangedane been.
Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.
Pak als u rechtop staat, uw krukken vast.

Opstaan met gestrekt been

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga voorin de stoel zitten.
Zet uw goede been iets naar achteren en uw aangedane been gestrekt naar voren.
Zet geen druk op uw aangedane been.
Plaats uw armen in de krukken.
Zet daarna beide krukken naar voren.
Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.
Laat de krukken om uw onderarmen hangen.
Pak als u rechtop staat, uw krukken vast.
Let op dat u het aangedane been niet op de grond zet.

Opstaan zonder naar voren te buigen met gestrekt been

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga voorin de stoel zitten.
Zet uw goede been iets naar achteren en uw aangedane been gestrekt naar voren.
Plaats uw armen in de krukken.

Zet daarna beide krukken naar voren.
Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.
Zonder naar voren te buigen.
Laat de krukken om uw onderarmen hangen.
Pak als u rechtop staat, uw krukken vast.

Gaan zitten

Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video
Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan.
Raak met de knieholte van uw goede been de zitting van de stoel.
Laat de krukken aan uw armen hangen.
Ga zitten door op uw goede been te leunen.
Leun niet op het aangedane been.
Breng eerst één hand naar de stoelleuning en dan de andere hand.
Zet de krukken binnen handbereik aan de kant.

Gaan zitten met gestrekt been

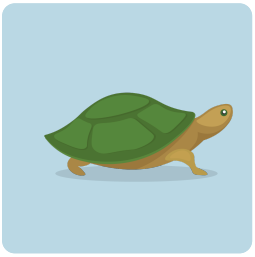
Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video
Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan.
Raak met de knieholte van uw goede been de zitting van de stoel.
Zet de krukken binnen handbereik aan de kant.
Breng eerst één hand naar de stoelleuning en dan de andere hand.

Zet op hetzelfde moment het aangedane been gestrekt naar voren.
Ga rustig vooraan op de stoel zitten.
Daarna schuift u langzaam naar achteren tegen de leuning.
U buigt hierbij niet naar voren.

Onbelast lopen

Rustig beginnen



Om eerst te wennen aan het lopen met krukken adviseren wij u om rustig aan te beginnen. Doe dit door kleine stapjes te zetten. Zet uw goede been tussen de krukken.

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van de krukken staan en houd uw aangedane been omhoog.
Plaats de krukken naar voren.
Leun met uw armen op de krukken.
Zet een stap met uw goede been naar voren en plaatst deze tussen of voorbij de krukken.
Plaats daarna de krukken weer naar voren.

Traplopen

Hier ziet u hoe u de trap oploopt.

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
Houd uw aangedane been omhoog.
Leun op de trapleuning en uw kruk.
Plaats uw goede been een tree omhoog.
Sluit aan met de kruk.

Hier ziet u hoe u de trap afloopt.

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
Houd uw aangedane been naar voren.
Plaats daarna uw kruk een tree lager.
Leun op de trapleuning en de kruk.
Stap daarna een tree omlaag.

Waar laat u de tweede kruk tijdens traplopen

- Deze kunt u aan uw partner geven tijdens het traplopen.
- Bent u alleen thuis dan kan de 2de kruk worden meegenomen in dezelfde hand als de kruk die u gebruikt voor steun op de trap.
- Zorg er eventueel voor dat u boven en beneden een set krukken heeft staan.