

Lopen met elleboogkrukken zonder belasting van voet of been

Patiënteninformatie Orthopedie Kliniek

Lopen met elleboogkrukken zonder belasting van voet of been

Inleiding

U bent onder behandeling bij het Bravis ziekenhuis en u heeft recent een ingreep gehad. Na een ingreep mag u uw voet en/of been niet belasten. U mag er niet op staan en lopen. Om u toch te kunnen verplaatsen kunt u voor kleine afstanden elleboogkrukken gebruiken. Voor uw herstel is het belangrijk dat u op de juiste manier met deze 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?

Het lopen met elleboogkrukken zonder belasting van voet of been is alleen bedoeld voor kleine stukjes in en om het huis. Wilt u zich toch verder weg kunnen verplaatsen? Gebruik dan liever een rolstoel. 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.

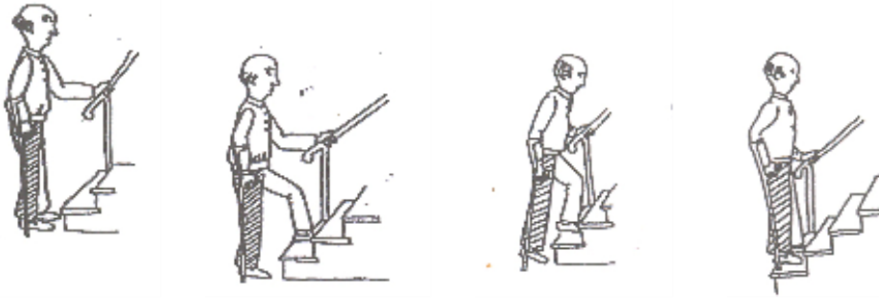
- Sta rechtop op uw gezonde been.
- Zet beide elleboogkrukken tegelijk vooruit en plaats uw gewicht recht boven de elleboogkrukken.
- Steun met beide armen op de elleboogkrukken en houdt de ellebogen in uw zij.
- Plaats uw gezonde been een klein stukje voorbij de elleboogkrukken door het maken van een stap. Maak geen sprong.
- Zet dan de elleboogkrukken weer vooruit.

Traplopen

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

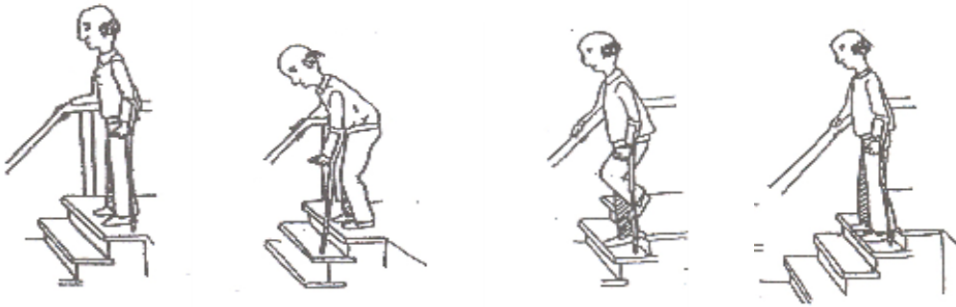
Trap op:

- 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 de elleboogkruk naast uw gezonde been. Uw geblesseerde been volgt telkens samen met de elleboogkruk.



Trap af:

- Eén hand aan de leuning.
- Eén hand op de elleboogkruk.
- Zet de elleboogkruk een trede lager.
- Breng uw geblesseerde been naast de elleboogkruk, zonder te steunen (alsof u hem op de trede zet).
- Steun op de elleboogkruk.
- Zet uw gezonde been naast de elleboogkruk.



Vragen

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

06/24