Met krukken naar huis (kinderen)

Patiënteninformatie kinderfysiotherapie

Met krukken naar huis

Naar huis

Je gaat nu naar huis maar hebt de komende tijd nog krukken nodig. Denk daarbij aan de volgende dingen:

De krukken:

- Zorg (als dat nog niet door ons gebeurd is) dat ze op de goede hoogte ingesteld staan. Als je rechtop staat met ontspannen hangende armen moet het handvat van de kruk ter hoogte van je polsplooi staan
- Controleer of de doppen onder je krukken voldoende profiel hebben.

Met krukken lopen:

- Gebruik de krukken altijd samen met je aangedane been
- Zet de krukken zo ver naar voren dat ze iets voor de tenen van je voet staan
- Zorg dat je beide krukken even ver naar voren zet
- Als je met 1 kruk loopt, gebruik je de kruk aan de kant van je niet-aangedane been
- Neem niet te grote stappen
- Knijp niet te hard in de handvatten, je krijgt er alleen maar zere handen van

Gaan zitten en gaan staan:

- Als je gaat zitten, zoals in de rolstoel, in een stoel of op je bed, stap eerst zo ver naar achteren dat je de (rol)stoel of het bed tegen je been voelt, ga dan pas zitten
- Als je gaat zitten of gaat staan: steun dan niet op de krukken maar op de leuning van de stoel of op het bed. Die staan veel steviger dan je krukken

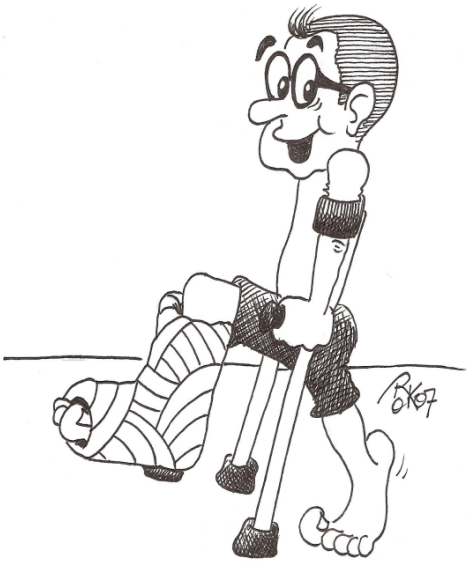
In de rolstoel:

- Zet de rolstoel op de rem als je er in of uit stapt. Controleer de remmen dus van te voren.

Traplopen:

- Hoe je ook naar boven of naar beneden gaat: **doe het veilig!**
- Zorg dat de leuning stevig aan de muur zit
- Zet de kruk altijd **midden** op de traptree
- Als je je aangedane been **niet** mag belasten
    - Bij het naar boven en het naar beneden gaan: de kruk op de traptree laten staan, het goede been op de volgende traptree zetten en het aangedane been bijzetten.
- Als je je aangedane been (gedeeltelijk) mag belasten:
    - Bij het naar boven gaan: het goede been eerst naar boven zetten, het aangedane been bijzetten;

- Bij het naar beneden gaan: het aangedane been eerst naar beneden zetten, het goede been bijzetten.



Op school:

- Als je je niet veilig voelt in de drukte van het wisselen van de lessen:
    - Regel een of twee “lijfwachten”; zij kunnen je beschermen tegen anderen die per ongeluk tegen je aan zouden kunnen lopen;
    - Vraag of je iets vroeger of iets later van lokaal mag wisselen zodat je niet in de grootste drukte terecht komt;
- Vraag of het mogelijk is tijdelijk een extra boekenpakket op school te hebben zodat je niet met een loodzware tas van huis naar school of andersom hoeft.
- Vraag eventueel iemand om je tas te dragen wanneer je je met krukken verplaatst.

Oefeningen:

- Je hebt van ons een aantal oefeningen voor je aangedane been gekregen. Het is belangrijk dat je die vaak doet.
    - Als je zit: leg je aangedane been regel-matig horizontaal, maar zet hem ook regelmatig op de grond
    - Wiebel veel met je tenen
    - Beweeg veel met je enkel en je voet (als die niet in het gips zitten)
    - Span vaak je bovenbeenspier aan, zo hard en zo vaak als je kunt. Probeer dat steeds langer en vaker vol te houden
    - Heb je fysiotherapie: overleg met je fysiotherapeut of je de oefeningen goed doet en of je nog meer oefeningen kunt doen.

08/24