

Instructie gebruik elleboogkrukken

Voor een optimaal gebruik van de elleboogkrukken is het goed onderstaande instructie op te volgen. De arts geeft aan in hoeverre u uw geblesseerde been/voet mag gebruiken bij het lopen met de krukken. Daarom is een onderscheid gemaakt in onbelast lopen en **gedeeltelijk belast** lopen.

Advies: loop zo min mogelijk!

Afstellen

Voor u de elleboogkrukken in gebruik neemt moet u eerst de handgreep en de bovenarm-manchet afstellen.

handgreep: laat uw arm ontspannen hangen en zet de handgreep vast ter hoogte van de pols.

bovenarmmanchet: vastzetten net onder het elleboog gewricht.

Onbelast lopen

Onbelast lopen betekent dat u uw geblesseerde been/voet **niet** mag gebruiken om te lopen of op te staan. Voor een voorspoedig herstel is het belangrijk dat u zich hieraan houdt. Een praktische tip is om geen schoen te dragen aan uw geblesseerde been/voet en aan uw gezonde been/voet een platte gemakkelijk zittende schoen.

Lopen

1. Zet uw gewicht op het gezonde been/voet, houd uw andere been volledig los van de grond met uw knie een beetje gebogen.
2. Plaats beide stokken een stukje naar voren, en niet te ver uit elkaar (ongeveer op schouderl breedte).
3. Steun zoveel mogelijk op de handgrepen en maak een klein sprongetje vooruit, tussen de twee krukken.
4. Herhaal vanaf stap 1.
5. Als deze techniek u goed lukt, kunt u de sprong vergroten tot voorbij de stokken.

Zitten: gaan zitten

1. Kies bij voorkeur een hoge stoel met lange armleuningen.
2. Ga dicht tegen de stoel staan totdat u met beide knieholtes de stoel voelt.
3. Pak vervolgens de leuning aan de gezonde zijde (eventueel elleboogkruk aan laten nemen), dan de andere leuning.
4. Houd uw geblesseerde voet naar voren en van de grond.

Zitten: gaan staan

1. Plaats uw gezonde been/voet onder de stoel, en uw geblesseerde been naar voren.
2. Steun vervolgens met beide handen op de armleuningen en buig uw romp voorover. Houd de elleboogkrukken als armbanden om uw pols.
3. Ga eerst staan met gebogen romp en strek dan pas uw rug.
4. Steun op de elleboogkrukken.

Traplopen

Onbelast traplopen naar boven en beneden betekent met het gezonde been/voet hinkend naar boven springen. Zoek tijdens het springen altijd steun bij de trapleuning en één elleboogkruk. Let er goed op dat u de stok stevig neerzet en niet vlakbij het randje van de tree!

Trap op: het geblesseerde been naar achteren houden. Met de ene hand goed op de leuning steunen en met de andere hand op de kruk. Vervolgens een sprongetje maken met het goede been.

Trap af: eerst de kruk een tree naar beneden plaatsen. Vervolgens met de handen op de kruk en de trapleuning steunen. Het geblesseerde been naar voren plaatsen en een rustig sprongetje maken.

Alternatief: op de billen de trap op en af!

Gedeeltelijk belast lopen

Gedeeltelijk belast lopen betekent dat uw geblesseerde been/voet een beetje gebruikt mag worden. De arts geeft u altijd aan wanneer dit toegestaan is. Draag bij voorkeur platte gemakkelijk zittende schoenen.

Lopen

1. Zet uw gewicht op het gezonde been/voet, uw andere been mag de grond licht raken.
2. Plaats beide stokken een stukje naar voren, en niet te ver uit elkaar (ongeveer op schouderbreedte).
3. Steun hierbij zoveel mogelijk op de handgrepen.
4. Plaats het geblesseerde been/voet tussen de krukken en zet vervolgens het gezonde been/voet voorbij.
5. Herhaal vanaf stap 1.
6. Als deze techniek u goed lukt, kunt u grotere stappen nemen tot voorbij de stokken.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl