

Adviezen bij het gebruik van elleboogkrukken

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Adviezen bij het gebruik van elleboogkrukken	1
Lopen met krukken	1
Zitten met krukken	1
Traplopen met krukken	2
Gaan liggen in bed	2
Tot slot	2
Belangrijke telefoonnummers	2

U bent op de Spoedeisende Hulp geweest van het ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis) en gaat de komende tijd mobiliseren (in beweging komen) met krukken. In deze folder leest u tips en adviezen om te mobiliseren.

Adviezen bij het gebruik van elleboogkrukken

- Als u rechtop staat, moet het **handvat** van de elleboogkruk naast uw lichaam, ter hoogte van uw pols komen. De elleboogkruk kunt u op hoogte instellen door beide onderste palletjes tegelijkertijd in te drukken en de stangen te verschuiven tot u de juiste hoogte bereikt heeft.
- Als u rechtop staat, moet de **manchet** van de elleboogkruk naast uw lichaam net onder uw elleboog komen. De instelling doet u op dezelfde manier als de instelling van het handvat maar druk nu de palletjes aan de bovenzijde van de elleboogkruk in.
- U heeft een linker- en een rechterkruk meegekregen van de Spoedeisende Hulp. De voorgevormde handvatten zorgen voor meer grip. Houdt u daarom de juiste kruk aan de juiste zijde vast.

Lopen met krukken

- Zorg dat de krukken op de juiste hoogte zijn ingesteld.
- Bij het opstaan vanuit de stoel drukt u uzelf met beide handen op vanaf de armleuningen van de stoel. Zet eventueel uw geopereerde been wat naar voren en zorg ervoor dat uw krukken vlakbij staan.
- Zorg voor een rechte houding tijdens het lopen.
- Ga op uw niet-aangedane been staan en zet de krukken naar voren (niet te ver).
- 'Zet' uw aangedane been (altijd) tussen de krukken, het andere been gaat er voorbij.
- U mag het aangedane been alleen belasten (erop staan) in opdracht van de arts. Afhankelijk van de hoeveelheid pijn die u ervaart, kunt u dit been belasten.
- Als u uw been niet mag belasten, mag u wel de grond licht aantippen met uw been.
- Tijdens het lopen met krukken moet u niet te veel uw polsgewricht belasten. Houd daarom uw polsen recht tijdens het lopen.
- Als u maar één kruk heeft, gebruikt u de kruk aan de niet-aangedane zijde van het lichaam.

Zitten met krukken

- Ga niet in een te lage stoel zitten.

- Zorg dat u tegen de stoel of bed staat.
- Controleer dat de stoel of het bed niet weg kan schuiven.
- Zet de krukken ver vooruit. De krukken blijven hangen aan uw onderarm terwijl u gaat zitten met de handen op de stoelleuning.
- Zoek steun met de handen op de stoelleuning. Zet het aangedane been iets naar voren en ga dan zitten.

Traplopen met krukken

- Neem beide krukken mee naar boven/beneden.
- Steun met één hand op de leuning en met de andere hand op de kruk.
- **Trap op:** eerst uw niet-aangedane been, daarna het aangedane been samen met de kruk aansluiten, niet er voorbij zetten.
- **Trap af:** eerst de kruk en de hand op de leuning naar voren zetten, daarna het aangedane been en dan het niet-aangedane been aansluiten.

Als u een trap zonder trapleuning, een stoep of verhoging moet betreden, let dan op de volgende punten:

- **Trap op/stoep op:** eerst het niet-aangedane been, daarna krukken en aangedane been samen aansluiten.
- **Trap af/stoep af:** eerst de krukken naar beneden, dan het aangedane been, daarna het niet-aangedane been aansluiten.

Gaan liggen in bed

- U mag zowel op het aangedane als op het niet-aangedane been liggen. Dit is geheel afhankelijk van de eventuele pijn die u nog ervaart.
- U mag aan beide kanten uw bed in en uit.
- Om de benen in bed te leggen kunt u met het niet-aangedane been ter hoogte van de achillespees het aangedane been inhaken en optillen om zodoende het geopereerde been mee te nemen in (of uit) bed.

Tot slot

Als u de elleboogkrukken niet meer nodig heeft, kunt u die weer inleveren bij de Spoedeisende Hulp. Vergeet niet het bestelformulier mee te nemen voor een correcte administratieve afhandeling.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Spoedeisende Hulp: (013) 221 80 10
Locatie ETZ Elisabeth
Route 53

Spoedeisende Hulp, 43_087 01-19

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

