



Mobiliseren met krukken

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Adviezen	1
Lopen met krukken	1
Zitten met krukken	1
Traplopen met krukken	1
Gaan liggen in bed na een fractuur van het been	2
Tot slot	2
Belangrijke telefoonnummers	2

U bent geopereerd aan een fractuur (breuk) van uw been. U gaat de komende tijd mobiliseren (in beweging komen) met krukken. Om u te begeleiden met het mobiliseren na de operatie is hulp van de fysiotherapeut gevraagd. Hij/zij heeft u tips en handreikingen aangeboden om te leren lopen met krukken.

Om de oefeningen die u hebt aangeleerd nog eens na te lezen, staan ze hieronder nog eens kort beschreven.

Adviezen

Lopen met krukken

- Zorg dat de krukken op de juiste hoogte zijn ingesteld.
- Bij het opstaan vanuit de stoel met beide handen opdrukken vanaf de armleningen van de stoel, zet desnoods uw geopereerde been wat naar voren. Zorg dat u de krukken vlakbij hebt staan.
- Zorg voor een rechte houding tijdens het lopen.
- Ga op uw niet-geopereerde been staan en zet de krukken naar voren (niet te ver).
- 'Zet' uw geopereerde been (altijd) tussen de krukken, het andere (niet-geopereerde) been gaat er voorbij. Indien u het prettig vindt mag u uw niet-geopereerde been ook aansluiten. Dit hebt u met uw fysiotherapeut geoefend.
- U mag het geopereerde been alleen belasten (er op staan) in opdracht van de arts. Afhankelijk van de hoeveelheid pijn dat u ervaart, kunt u gewicht op dit been zetten.
- Indien u het geopereerde been niet mag belasten is het wel goed om de voet af te wikkelen zodat deze niet stijf wordt. Dit heeft uw fysiotherapeut met u besproken.
- Indien u het been niet mag belasten, kunt u deze wel iets aantippen. De fysiotherapeut heeft u geleerd hoe dit zorgvuldig te doen.

Zitten met krukken

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

Traplopen met krukken

- Neem beide krukken mee naar boven/beneden.
- Steun met een hand op de leuning, de andere op de kruk.



- **Trap op:** eerst uw niet-geopereerde been, daarna het geopereerde 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 geopereerde been en dan het niet-geopereerde been aansluiten.

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

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

Gaan liggen in bed na een fractuur van het been

- U mag zowel op het geopereerde als op het niet-geopereerde been liggen. Dit is geheel afhankelijk van de eventuele pijn die u nog ervaart na de operatie.
- U mag aan beide kanten uw bed in en uit.
- Om de benen in bed te leggen kunt u met het niet-geopereerde 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

Hebt u nog vragen, stel ze aan uw behandelend arts of huisarts. In principe hebt u thuis geen fysiotherapie meer nodig tenzij de fysiotherapeut of uw behandelend arts het noodzakelijk vindt.

Mocht u na het ontslag nog vragen hebben voor de fysiotherapeut, dan kunt u contact opnemen met etage B. Indien nodig kunnen zij u, tijdens kantooruren, doorverbinden met de afdeling fysiotherapie.

Bij dringende vragen of problemen over uw behandeling kunt u zich het beste wenden tot de afdeling waar de verdere behandeling plaats gaat vinden.

Belangrijke telefoonnummers

[\(terug naar de inhoudsopgave\)](#)

St. Elisabeth Ziekenhuis (algemeen): (013) 539 13 13

**Route 60
Polikliniek Heelkunde:** (013) 539 80 39

Etage B, kamer 1 t/m 16 (traumachirurgie): (013) 539 21 31

Heelkunde, 13.301 08-13

Copyright © St. Elisabeth Ziekenhuis Tilburg
afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.