

Infofolder

Het gebruik van krukken

1. Van zitten naar staan

1. Neem de twee krukken in één hand.
2. Duw u vanuit de stoel in staande positie op uw goed been.
3. Neem één kruk over in uw vrije hand.
4. Plaats de krukken voor u op de grond en verdeel uw gewicht in balans.

2. Van staan naar zitten

1. Zorg dat de stoel vlak achter u staat.
2. Neem de twee krukken in een hand.
3. Plaats uw vrije hand op de stoel achter u.
4. Ga langzaam zitten.

3. Stappen met krukken

3.1 U mag uw gekwetst lidmaat belasten

- Plaats beide krukken naar voor.
- Plaats uw gekwetst lidmaat vooruit.
- Verplaats uw gewicht op de voorwaarts geplaatste krukken en verplaats uw intact lidmaat voorbij de krukken en steun op de vloer.
- Verplaats terug uw krukken naar voor.

3.2 U mag uw gekwetst lidmaat niet belasten

- Plaats beide krukken naar voor, houd uw gekwetst lidmaat vrij van de grond.
- Verplaats uw lichaamsgewicht op de voorwaarts geplaatste krukken.
- Breng uw goede been naar voor, net voorbij de krukken.

4. Trappen lopen met krukken

1. Altijd éérst met het goede been naar boven en met het gekwetste been éérst naar beneden.

(Goed gaat naar de hemel, slecht gaat naar de hel)

2. Indien aanwezig, gebruik de arMLEuning van de trap als tweede kruk.

De niet gebruikte kruk houdt u in de andere hand, horizontaal met de gebruikte kruk.

4.1 U mag uw gekwetst lidmaat belasten

Naar boven gaan

- Plaats uw goede been op de volgende trap.
- Verplaats uw gekwetst been op de volgende trap.

Naar beneden gaan

- Plaats uw krukken één trap lager.
- Verplaats uw gekwetst been naar de trap met uw krukken.
- Verplaats uw gewicht op de krukken.
- Verplaats uw goede been naar de lagere trap.

4.2 U mag uw gekwetst lidmaat niet belasten

Naar boven gaan

- Verplaats uw krukken naar de volgende trede maar laat uw gekwetst been achter.
- Plaats uw goed been bij uw krukken en verplaats uw gewicht op uw krukken.
- Plaats uw slecht been naast uw goed been.

Naar beneden gaan

- Verplaats uw slecht been naar voor zonder te steunen.
- Plaats uw krukken op de volgende trap.
- Verplaats uw lichaamsgewicht op uw krukken.
- Ga naar de lagere trap met uw goede been.