

Orthopedie

Het gebruik van krukken

Instellen en gebruik van krukken

Inleiding

In verband met een aandoening aan uw been moet u de komende tijd met één of twee krukken lopen. De kruk(ken) vormen de vervanging van (een deel van) een functie van het aangedane been. De krukken kunt u huren of kopen bij de thuiszorgwinkel. Op de zorgboulevard locatie Venlo is een thuiszorgwinkel aanwezig.

Hoe ziet een kruk eruit?

Een kruk is opgebouwd uit buizen die, zoals een telescoop, in elkaar schuiven. De buizen worden in elkaar gehouden door een 'knopje' dat vanuit de ene buis in een 'gat' in de andere buis valt.



Figuur 1. De kruk

Van boven naar beneden:

- 1. manchet** (soms open en soms bijna gesloten aan de voorzijde)
- 2. drukknopje** als instelmogelijkheid voor de hoogte tussen handvat en manchet (dit is niet altijd aanwezig)
- 3. handvat** (soms ergonomisch gevormd naar de vorm van een linker of rechter hand)
- 4. knopje** als instelmogelijkheid voor de hoogte van het handvat tot de grond
- 5. schroefdopje** waarmee de hoogte instelmogelijkheid van de kruk wordt ontgrendeld (dit is niet altijd aanwezig)
- 6. antislipdop**

Hoe stelt u een kruk in?

Ga rechtop staan met de armen ontspannen naast u. In deze positie zijn uw ellebogen licht gebogen en de schouders ontspannen en laag. De hoogte van de kruk is goed als de muis van uw hand, in die stand kan steunen op het handvat (3) van de kruk. Hierbij moet het niet nodig zijn om voorover te buigen of de schouders op te trekken.

Als de hoogte verkeerd is, draait u, afhankelijk van de soort kruk, het schroefdoopje (5) los waarmee de hoogte-instelling ontgrendeld kan worden. Druk het onderste drukknopje (4) los waardoor het 'gat' vrijkomt dat bij de verkeerde hoogte hoort.

Verschuif de buizen naar de goede hoogte en laat het knopje terug vallen in het goede 'gat'. Controleer de hoogte en als deze correct is, draait u (indien nodig) het schroefdoopje weer vast.

De manchet (1) van de kruk moet zich minimaal 5 cm onder uw elleboogpunt bevinden. Bij sommige krukken kan de hoogte van de manchet gewijzigd worden. Als dit nodig is kunt u de manchet (1) verplaatsen door het bovenste drukknopje (2) in te drukken waardoor het 'gat' vrijkomt wat bij de verkeerde stand hoort. Na verschuiven, laat u het drukknopje terugvallen in het goede 'gat'.

Hoe loopt u met krukken?

U heeft informatie ontvangen of u wel of niet op uw been mag steunen, dus in hoeverre u uw been moet ontlasten. Zonder krukken loopt u **volledig belast**. Bij **gedeeltelijk belast** lopen, mag u steunen op het aangedane been. Dit kan zowel met één kruk als met twee krukken. Lopen met twee krukken zonder te steunen op het aangedane been noemen we **onbelast lopen**.

Lees wat voor u van toepassing is.

U heeft 2 krukken en moet onbelast lopen

- Bij aanvang van het lopen staan de krukken en de voet van het goede been naast elkaar.
- Beide krukken vooruit zetten tot voor de tenen.
- Het aangedane been tussen de krukken 'hangen'.
- De voet van het goede been tussen óf voorbij de krukken op de grond plaatsen.

U heeft 2 krukken en mag gedeeltelijk belast lopen

- Bij aanvang van het lopen staan de krukken en de voeten naast elkaar.
- Beide krukken vooruit zetten tot voor de tenen.
- De voet van het aangedane been tussen de krukken op de grond plaatsen; zo belast u een gedeelte van uw lichaamsgewicht (bijv. $\pm 50\%$) op uw armen (dit kunt u controleren met een weegschaal).
- De voet van het goede been voorbij de krukken op de grond plaatsen.

U heeft 2 krukken en mag volledig belast lopen

- Bij aanvang van het lopen staan de krukken en de voeten naast elkaar .
- Zet uw rechterbeen tegelijk met de linker kruk naar voren.
- Zet daarna uw linkerbeen tegelijk met uw rechter kruk naar voren.
- Herhaal dit; u loopt nu in kruisgang (alternerend).

U heeft 1 kruk en mag gedeeltelijk (meer dan 50%) belast lopen

Let op: Deze kruk draagt u aan de gezonde zijde.

Bijvoorbeeld: moet u uw linkerbeen ontlasten dan draagt u de kruk aan de rechterkant.

- Bij aanvang van het lopen staan de kruk en de voeten naast elkaar.
- Zet de kruk vooruit tot voor de tenen.
- De voet van het aangedane been ter hoogte van de kruk op de grond plaatsen.
- De voet van het goede been voorbij de kruk op de grond plaatsen.

Op een trap of opstapje stappen, (gedeeltelijk) belast

- U plaatst eerst het goede been naar boven.
- Daarna trekt u de kruk(ken) en het aangedane been bij.

Van een trap of afstapje afstappen, (gedeeltelijk) belast

- U plaatst eerst uw kruk(ken) en aangedane been naar beneden.
- Daarna trekt u het goede been bij.
- Als er een leuning is kunt u volstaan met het gebruik van 1 kruk. De kruk die u niet gebruikt, pakt u erbij in de hand waarmee u de andere kruk vasthoudt. Pak de kruk evenwijdig aan het handvat.

Op een trap of opstapje stappen, onbelast

- Plaats uw hand op de leuning.
- Plaats uw kruk tegen de trede aan.
- Ga voor de trede staan.
- Spring met uw niet-geopereerde been naar boven; u houdt hierbij uw geopereerde been enigszins gebogen, zodat uw voet de trede niet raakt.

Van een trap of afstapje afstappen, onbelast

- Plaats uw hand op de leuning naar beneden.
- Plaats de kruk een trede naar beneden.
- Plaats uw voet van de niet-geopereerde zijde naar beneden; u houdt hierbij de voet van uw geopereerde been enigszins naar voren (zodat u de trede niet raakt met deze voet).

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen maar neem contact op met de polikliniek Orthopedie of een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 64 25 ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 28 03 ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl
---	---

De orthopedie-consulenten zijn bereikbaar

Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur

Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur

Algemene vragen

Polikliniek Orthopedie

Bereikbaar tijdens kantooruren

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 68 70	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 24 46
--	---

Na de ingreep, buiten kantooruren bij **spoedeisende medische problemen**

Verpleegafdeling Orthopedie

Locatie Venlo routennummer 90 laag 3 ☎ (077) 320 60 78	Locatie Venray routennummer 84 laag 3 ☎ (0478) 52 21 30
---	--

Spoedeisende Hulp (SEH)

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

www.viecuri.nl

Kies uw specialisme / Orthopedie

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl