

Lopen en traplopen met krukken

Uw arts adviseert met krukken te lopen omdat u uw been of voet minder of niet mag belasten. De krukken kunt u ook gebruiken bij traplopen. In deze folder leest u hoe u met krukken kunt (trap)lopen en wat daarbij van belang is.

Vorbereiding

Schoenen

Zorg dat u schoenen of sloffen draagt met een stevige zool en voldoende profiel. Wanneer u geen schoenen bij u heeft, loop dan op blote voeten of douchesloffen. Indien u door zwelling geen normale schoenen kunt dragen, kan de verpleegkundige verbandschoenen regelen.

Elleboogkrukken

Wij adviseren elleboogkrukken te gebruiken. Deze krukken worden meestal gebruikt. Als u andere krukken nodig heeft, bespreekt de fysiotherapeut dit met u. Elleboogkrukken vindt u in een thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

Afstellen van de krukken

De krukken moet u op de juiste hoogte afstellen. Bij een te hoge stand krijgt u snel last van uw armen. Bij een te lage stand gaat u snel gebogen lopen en dit geeft bovendien te weinig steun.

U stelt de krukken als volgt af:

- Pak de krukken in de handen.
- Sta zoveel mogelijk rechtop, maar pas op dat u uw voet of been hierbij niet te veel belast.
- Laat uw arm met open hand langs het handvat hangen.
- Uw pols moet ongeveer op dezelfde hoogte als het handvat zijn.
- De U-vormige steunen voor uw onderarm (aan de bovenkant van de krukken) moeten net onder uw ellebogen zitten.
- Stel de elleboogkrukken in.

Belasten van uw been

De arts vertelt u hoeveel u uw aangedane been mag belasten. Daarbij zijn er de volgende mogelijkheden:

- **100% belasten**

U mag volledig op het aangedane been staan.

- **Belasten op geleide van klachten**

U mag volledig op het aangedane been staan, zolang u daar geen klachten van krijgt.

- **50% belasten**

U mag maximaal de helft van uw totale lichaamsgewicht op het aangedane been plaatsen.

- **Aantippend belast**

U mag niet op het aangedane been steunen. Uw voet mag de grond wel raken.

- **Onbelast**

U mag niet op het aangedane been steunen en uw voet mag de grond niet raken.

Lopen met krukken bij gedeeltelijke belasting

Hoe u met krukken moet lopen, is afhankelijk van de vorm waarin u uw been mag belasten. Bij 100% belasting, belasten op geleide van klachten, 50% belasten en aantippend belasten loopt u als volgt:

- Plaats de voeten naast elkaar met beide krukken naast uw lichaam, ter hoogte van het midden van uw voeten. Let op de mate van belasting!
- Plaats de 2 krukken samen met het aangedane been tegelijk naar voren.
- Vervolgens stapt u met uw niet-aangedane been voorbij uw aangedane been, zoals bij een normaal looppatroon.

Tips

- Het is de bedoeling dat u zo veel mogelijk 'normaal' loopt, maar houd rekening met de mate van belasting.
- Probeer beide krukken altijd ter hoogte van het midden van de voet van het aangedane been te plaatsen.
- Als het door pijnklachten en/of onhandigheid niet lukt om vloeiend 'door te stappen', mag u ook het niet-aangedane been 'bijzetten'.
- Hoe meer u op de krukken steunt, hoe minder u op uw aangedane been steunt en andersom.

Lopen met krukken bij onbelast

Als uw arts heeft gezegd dat u niet op het aangedane been mag steunen en uw voet de grond niet mag niet raken, loopt u als volgt:

- Ga staan met uw aangedane been opgetild van de grond.
- Beide krukken staan naast het lichaam, ter hoogte van het midden van de voet van het niet-aangedane been.
- Zet de 2 krukken samen met het niet-aangedane been tegelijk naar voren. Het aangedane been komt hierbij niet op de grond.

Traplopen met krukken bij gedeeltelijke belasting

Hoe u met krukken moet traplopen, is afhankelijk van de vorm waarin u uw been mag belasten. Bij 100% belasting, belasten op geleide van klachten, 50% belasten en aantippend belasten loopt u als volgt:

Trap op

- Pak met 1 hand de leuning vast en met de andere hand een kruk.
- Neem de tweede kruk in diezelfde hand in horizontale positie aan de buitenkant van de eerste kruk. U heeft nu 2 krukken in 1 hand.

- Plaats het niet-aangedane been 1 tree omhoog. De kruk blijft hierbij staan naast het aangedane been. Let op de mate van belasting!
- Plaats vervolgens het aangedane been en de kruk tegelijkertijd naast het niet-aangedane been.
- Herhaal totdat u boven bent.

Trap af

- Pak met 1 hand de leuning vast en met de andere hand een kruk.
- Neem de tweede kruk in diezelfde hand in horizontale positie aan de buitenkant van de eerste kruk. U heeft nu 2 krukken in 1 hand.
- Plaats het aangedane been tegelijkertijd met de kruk 1 tree omlaag.
- Plaats vervolgens het niet-aangedane been naast het aangedane been. Let op de mate van belasting!
- Herhaal totdat u beneden bent.

Traplopen met krukken bij onbelast

Trap op

- Pak met 1 hand de leuning vast en met de andere hand een kruk.
- Neem de tweede kruk in diezelfde hand in horizontale positie aan de buitenkant van de eerste kruk. U heeft nu 2 krukken in 1 hand.
- Til uw aangedane been van de grond, houd deze een beetje naar achteren.
- Hup 1 tree omhoog op uw niet-aangedane been. De kruk blijft hierbij staan.
- Zet vervolgens de kruk naast uw niet-aangedane been.
- Herhaal totdat u boven bent.

Trap af

- Pak met 1 hand de leuning vast en met de andere hand een kruk.
- Neem de tweede kruk in diezelfde hand in horizontale positie aan de buitenkant van de eerste kruk. U heeft nu 2 krukken in 1 hand.
- Til uw aangedane been van de grond, houd deze een beetje naar voren.
- Plaats de kruk 1 tree omlaag.
- Hup vervolgens 1 tree omlaag op uw niet-aangedane been.
- Herhaal totdat u beneden bent.

Heeft u vragen over het lopen of traplopen met krukken? Of heeft u hulp nodig? Vraag het de verpleging of fysiotherapeut.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

afdeling Ergotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.30 – 16.30 uur)

afdeling Ergotherapie, locatie West

T 020 510 83 64 (werkdagen 8.30 – 16.30 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 1 mei 2021, foldernr.4122