

## WAAR VIND JE DIT HULPMIDDEL?

Tijdens de opname in het ziekenhuis wordt er door het multidisciplinaire team van kinesisten, ergotherapeuten, artsen en verpleegkundig en verzorgend team gekeken welk hulpmiddel het best voor jou geschikt is. Dit wordt in bruikleen aangeboden voor de duur van de hospitalisatie. Een correct gebruik van dit middel krijg je aangeleerd.

Eenmaal het ontslag nadert, krijg je advies op maat over welk hulpmiddel het best geschikt is voor in de thuissituatie.

Een paar krukken kan eenvoudig via de thuiszorgwinkel of de apotheek verkregen worden. Afhankelijk van de te verwachten duur van het gebruik van de krukken krijg je advies om ze aan te kopen of te huren.

Voor meer info raadpleeg:

### Ergotherapeuten

Revalidatie: 📞 055 33 67 40

Geriatricie: 📞 055 33 64 19

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE  
VZW



AZO/REV/201

Laatst aangepast op 21/10/2019

V.U.: AZ Oudenaarde

Revalidatie



## KRUKKEN

### HULPMIDDELEN GANGREVALIDATIE

## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op



## OMSCHRIJVING

Een kruk is een hulpmiddel dat gebruikt wordt ter ondersteuning van het evenwicht tijdens het stappen.

Het verschil met een gewone wandelstok is het handvat. Bij de kruk is het ellebooggewricht eveneens gesteund, terwijl dit bij een klassieke wandelstok niet het geval is. Het resultaat is een beter evenwicht dan bij het gebruik van wandelstok.

## DOELGROEP

De kruk wordt voornamelijk gebruikt door mensen die extra steun nodig hebben voor het behoud van hun evenwicht omwille van een opgelopen fractuur of na een operatie.

## VOORBEREIDING

De kruk is in de hoogte verstelbaar.

Bij het eerste gebruik moet deze correct ingesteld worden, het handvat dient ter hoogte van de heupas te komen. De kinesist/ergo kan jou hierbij helpen.

Het is van uiterst belang dat er op regelmatige basis een controle gebeurt van de rubberen dop onderaan de kruk. Deze moet steeds in goede staat zijn, ter preventie van uitglijden.

## SPRINGEN MET 2 KRUKKEN

Wanneer je gebruik maakt van twee krukken is het van uiterst belang dat beide krukken op gelijke hoogte ingesteld zijn.

Het springen met twee krukken wordt aangeleerd als er een steunverbod is op één van beide benen.

Je hanteert de volgende werkwijze:

- Verplaats beide krukken op hetzelfde moment voorwaarts.
- Zorg ervoor dat de krukken evenwijdig staan, met voldoende plaats ertussen, zodat je lichaam ertussen kan.
- Spring op het goede been voorwaarts, steunend met de handen/armen op de handvaten van de krukken. Hou hierbij het andere/minder goede been van de grond.

## STAPPEN MET 2 KRUKKEN

Bij het stappen met twee krukken en als steunname op beide benen toegelaten is, hanteer je de volgende werkwijze:

- Verplaats beide krukken op hetzelfde moment voorwaarts.
- Zorg ervoor dat de krukken evenwijdig staan en met voldoende plaats ertussen, zodat jouw lichaam ertussen kan.
- Plaats eerst je minder goede been naar voor, bv. het geopereerde been, en zet daarna het andere been bij.

## STAPPEN MET 1 KRUK

Wanneer je voldoende evenwicht hebt en je mag steunen op beide benen, dan kan de kinesist/ergotherapeut jou leren om met één kruk te stappen. Hierbij wordt de volgende werkwijze gehanteerd:

- Neem de kruk langs de beste kant, met andere woorden de niet-geopereerde of gekwetste kant.
- Plaats de kruk en het geopereerde been gezamenlijk voorwaarts.
- Zet daarna het goede been bij.

## TRAPPEN DOEN MET BEHULP VAN KRUK

Wanneer je trappen naar boven wilt opgaan, hanteer je volgende werkwijze:

- Plaats de kruk op de volgende trede.
- Plaats vervolgens het goede been op diezelfde trede.
- Zet het geopereerde of gekwetste been bij op diezelfde trede.

Wanneer je trappen naar beneden wilt gaan, dan hanteer je volgende werkwijze:

- Plaats de kruk op de volgende lagere trede.
- Plaats het geopereerde of gekwetste been bij op diezelfde lagere trede.
- Zet tot slot het gezonde been bij. De trapleuning houdt je vast met de andere hand.