

## Gips en lopen met krukken

### Met krukken naar huis

U maakt tijdelijk gebruik van krukken. Deze folder geeft u meer informatie over hoe u daar thuis het beste mee om kunt gaan. Per situatie; lopen, gaan zitten en opstaan, in combinatie met een rolstoel en bij traplopen, geven wij u advies.

#### De krukken afstellen

Voor u de krukken gaat gebruiken, is het belangrijk om eerst het volgende te doen:

- Stel (als dat niet al door ons gebeurd is) uw krukken op de goede hoogte in. Dit doet u als volgt: ga rechtop staan met ontspannen hangende armen. Het handvat van de kruk moet ter hoogte komen van uw pols (de plooi tussen uw pols en uw hand);
- Controleer of de doppen onder uw krukken voldoende profiel hebben. Dit om uitglijden te voorkomen.

#### Met krukken lopen

- Gebruik de krukken altijd samen met uw gipsen been (dus als u de krukken verplaatst, dan verplaatst u het gipsen been mee);
- Zet de krukken zo ver naar voren dat ze iets voor uw tenen staan;
- Zorg altijd dat u beide krukken even ver naar voren zet; Neem niet te grote stappen;
- Knijp niet te hard in de handvatten. Daar krijgt u alleen maar zere handen van.

#### Gaan zitten en gaan staan

- Gaat u ergens zitten, in een (rol)stoel, op bed of waar dan ook: stap eerst zo ver naar achteren dat u de (rol)stoel of het bed tegen uw been voelt. Ga dan pas zitten;
- Steun bij gaan zitten en staan niet op de krukken maar op de leuning van de stoel of op het bed. Dat is veel steviger.

#### In de rolstoel

- Zet een rolstoel goed op de rem bij het in- en uitstappen. Controleer de remmen van te voren.

#### Traplopen

Hoe u ook naar boven of naar beneden gaat: doe het veilig!

- Zorg dat de leuning stevig aan de muur zit;
- Zet de kruk altijd midden op de traptree;
- Als u het gipsenbeen niet mag belasten: Laat bij het naar boven en het naar beneden gaan de kruk op de traptree staan. Zet vervolgens eerst het goede been op de volgende traptree en daarna het gipsen been bij.
- Als u het aangedane been (gedeeltelijk) mag belasten: bij het naar boven gaan: het goede been eerst naar boven zetten, het gipsen been bijzetten; bij het naar beneden gaan: het gipsen been eerst naar beneden zetten, het goede been bijzetten.

Tip: download de app "krukken"

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester, bereikbaar op telefoonnummer [076] 595 40 69.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)