

## Lopen en traplopen met krukken

### Informatie en instructies voor kinderen

Je bent geopereerd in het Maasziekenhuis en nu mag je gaan lopen met krukken. Misschien mag je steunen op je geopereerde been, maar misschien ook nog niet. In deze folder lees je hoe je goed en veilig kunt lopen met krukken. Ook voor het traplopen met krukken staan in deze folder de instructies beschreven.

### Lopen met krukken

#### Als je op het geopereerde been mag steunen (belasten)

1. Plaats de krukken iets naar voren.
2. Zet daarna de voet van het geopereerde been tussen de krukken. Let erop dat je wreef op een denkbeeldig lijntje tussen de krukken komt. Alleen dan heb je de meeste steun aan de krukken.
3. Stap met het niet geopereerde been iets voorbij de krukken en strek je goed op.
4. Probeer zo normaal mogelijk te lopen.



## Als je niet op het geopereerde been mag steunen (onbelast 'lopen')

1. Houd het geopereerde been licht omhoog, de voet 'zwevend' van de grond af.
2. Plaats de krukken naar voren.
3. Zet daarna het niet geopereerde been tussen de krukken. Je maakt een soort sprongetje.
4. Doe dit voorzichtig, maak niet te grote sprongen, zodat je goed je evenwicht behoudt.



## Traplopen met krukken

Ga alleen de trap op of af als het echt nodig is, dus om te gaan douchen of slapen. In het ziekenhuis ga je indien nodig traplopen onder begeleiding van de fysiotherapeut. Je leert dan hoe je het beste kunt traplopen na een operatie. Het is verstandig om ook thuis nog onder begeleiding de trap op en af te gaan. De techniek van het traplopen ziet er als volgt uit.

## Als je op het geopereerde been mag steunen (belasten)

### *Omhoog*

1. Pak de leuning aan de ene kant en de kruk aan de andere kant. De tweede kruk kun je meenemen zoals je ziet op de foto.
2. Zet eerst het niet geopereerde been op de hogere trede.
3. Duw jezelf af op kruk en leuning en zet het geopereerde been en de kruk naast het niet geopereerde been.

Voor extra stevigheid: zet de kruk tegen de trede aan.

4. Herhaal de reeks bij nummer 1.



### *Omlaag*

1. Pak de leuning aan de ene kant en de kruk aan de andere kant. De tweede kruk kun je meenemen zoals je ziet op de foto.
2. Zet eerst de kruk en het geopereerde been een trede lager.  
Voor extra stevigheid: zet de kruk tegen de trede aan.
3. Zet nu het niet geopereerde been ernaast.
4. Herhaal de reeks bij nummer 1.





Als je niet op het geopereerde been mag steunen (onbelast 'lopen')

## *Omhoog*

1. Pak de leuning aan de ene kant en de kruk aan de andere kant. De tweede kruk kun je meenemen zoals je ziet op de foto. Houd je geopereerde been van de grond af.
2. Duw jezelf af op de kruk en de leuning en "hup" met het niet geopereerde been op de hogere trede. Je kunt de kruk tegen de trede zetten voor extra stevigheid.
3. Zet nu de kruk ernaast en houd ook je geopereerde been ernaast. Houd het geopereerde been nog steeds van de grond af.
4. Herhaal de reeks bij nummer 1.



## *Omlaag*

1. Pak de leuning aan de ene kant en de kruk aan de andere kant. De tweede kruk kun je meenemen zoals je ziet op de foto.
2. Houd je geopereerde been iets naar voren en laat die 'in de lucht zweven'
3. Zet eerst de kruk een trede lager en "hup" met het niet geopereerde been naar beneden. Je kunt de kruk tegen de trede zetten voor extra stevigheid.
4. Herhaal de reeks bij nummer 1.



# maasziekenhuis Pantein

## Vragen?

Heb je nog vragen? Stel ze gerust tijdens de behandeling. En als je thuis bent, neem dan contact met ons op.

Afdeling fysiotherapie

Telefoonnummer 0485-84 52 55

E-mail: [therapie@pantein.nl](mailto:therapie@pantein.nl)

Maart 2021 – versie 1  
FYS019