

### Lopen met krukken

U moet de komende tijd met krukken lopen. Dit is nodig om uw voet of been te ontlasten.

Meestal is het goed om met twee krukken te beginnen. Als dat goed gaat kunt u overgaan op één kruk. Dit laatste mag alleen als u uw been mag belasten. U hoort van uw arts of verpleegkundige of dat zo is.

#### Let op de juiste hoogte

- Ga rechtop staan, laat uw armen langs uw lichaam hangen.
- Zet het handvat van de kruk op gelijke hoogte met uw pols.
- De onderarmbeugel valt onder de elleboog.

#### Niet steunen op uw been: twee krukken nodig

- Plaats beide krukken naar voren (niet te ver naar voren en niet te dicht bij elkaar).
- Houd het geopereerde omhoog met de voet van de grond. Steun op de krukken.
- Plaats het niet-geopereerde been tussen de krukken door naar voren.

#### Half steunen op uw been: twee krukken nodig

- Plaats beide krukken naar voren (niet te ver naar voren en niet te dicht bij elkaar).
- Steun op de krukken en zet het geopereerde been er tussenin.
- Plaats het niet-geopereerde been tussen de krukken door naar voren.

Als dit goed gaat en u krijgt geen klachten zoals pijn, zwelling of roodheid, kunt u overgaan op één kruk.

#### Wél steunen op uw been: één kruk nodig

- Houd de kruk aan de zijde van het niet-geopereerde been.
- Zet het geopereerde been tegelijk met de kruk naar voren.
- Plaats het niet-geopereerde been voorbij het andere been.

#### Traplopen

Steun bij traplopen altijd op de leuning en op één kruk. Als u uw been nog niet mag belasten, houd dan uw voet van de grond. De kruk gebruikt u altijd tegelijk met het geopereerde been.

#### Trap op:

1. Houd de leuning vast.
2. Zet het niet-geopereerde been op de eerste trede.
3. Zet dan het andere been tegelijk met de kruk ernaast.

#### Trap af:

1. Houd de leuning vast.
2. Zet de voet van het geopereerde been samen met de kruk op de eerste trede.
3. Zet dan het niet-geopereerde been ernaast.

#### Loophulpmiddel

Het lenen of aanschaffen van loophulpmiddelen voor thuis kunt u doen bij een thuiszorgwinkel.

**Tot slot**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

Wanneer u problemen ervaart of vragen heeft naar aanleiding van de informatie in deze folder, belt u dan gerust naar de afdeling Fysiotherapie. Het telefoonnummer is (0182) 53 31 59.

**Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

**Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
maart 2024  
05.05.056