

Spoed



# Het gebruik van krukken

Informatiefolder

## 01

### Van zitten naar staan

- Neem de twee krukken in één hand.
- Duw je vanuit de stoel in staande positie op je goede been.
- Neem nu één kruk over in je vrije hand.
- Plaats de krukken voor je op de grond en verdeel jouw gewicht in balans.

## 02

### Van staan naar zitten

- Zorg dat de stoel vlak achter je staat.
- Neem de twee krukken in één hand.
- Plaats je vrije hand op de stoel achter jou.
- Ga langzaam zitten.

**Je mag je gekwetste lidmaat belasten.**

- Plaats beide krukken naar voor.
- Plaats je gekwetst lidmaat vooruit.
- Verplaats je gewicht op de voorwaarts geplaatste krukken en breng jouw goede been voorbij de krukken en steun op de vloer.
- Verplaats je krukken terug naar voor.

**Je mag je gekwetste lidmaat NIET belasten.**

- Plaats beide krukken naar voor; houd je gekwetst lidmaat vrij van de grond.
- Verplaats jouw lichaamsgewicht op de voorwaarts geplaatste krukken.
- Breng je goede been naar voor, net voorbij de krukken.

- Naar boven: plaats altijd eerst het goede been. Naar beneden: plaats altijd eerst het gekwetste been.
- Gebruik de arMLEuning van de trap als tweede kruk. De niet gebruikte kruk houd je in de andere hand, horizontaal met de gebruikte kruk.

### **Je mag je gekwetst lidmaat belasten:**

#### **Naar boven**

- Plaats je goede been op de volgende trede.
- Breng nu je krukken samen met je gekwetst been naar die trede.

#### **Naar beneden**

- Plaats je krukken één trede lager.
- Verplaats je gekwetst been naar de trede met je krukken.
- Verplaats je gewicht op de krukken.
- Verplaats je goede been naar de lagere trede.

## **Je mag je gekwetst lidmaat NIET belasten:**

### **Naar boven**

- Verplaats je krukken naar de volgende trede maar laat je gekwetst been staan.
- Plaats je goed been bij je krukken en verplaats je gewicht op je krukken.
- Plaats je gekwetst been naast je goed been.

### **Naar beneden**

- Verplaats je gekwetst been naar voor zonder te steunen.
- Plaats je krukken op de volgende trede.
- Verplaats je lichaamsgewicht op je krukken.
- Ga naar de lagere trede met je goed been.



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

spoedgevallen  
tel.: 011 69 93 33



**Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden**  
t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10  
info@stzh.be • www.sint-trudo.be