

KRUKKEN GEBRUIKEN

OP SPOED

INHOUD

01	Krukken gebruiken	4
02	Kopen of huren?	4
03	Vorbereiding	4
04	Veiligheid	5
05	Wandelen met krukken	6
06	Trappen	7
07	Krukken niet meer nodig?	7
08	Vragen?	7

01 KRUKKEN GEBRUIKEN

Na je opname op de Spoedgevallendienst moet je even krukken gebruiken. In deze brochure lees je hoe je ze correct gebruikt.

02 KOPEN OF HUREN?

Op onze **Spoedgevallendienst** kan je krukken **kopen**. Je hoeft ze dan niet ter plaatse te betalen. Ze worden achteraf aangerekend op je ziekenhuisfactuur. Krukken voor zowel volwassenen als kinderen kosten ongeveer 23 euro. Dat bedrag betaal je volledig zelf. Krukken huren is niet mogelijk op Spoed.

Uiteraard heb je de vrije keuze om bij een **andere instantie** krukken te **kopen of huren**. Dat kan bij je ziekenfonds, thuiszorgwinkel, orthopedische winkel, apotheek of het Rode Kruis. De prijzen variëren per instelling. Informeer bij je instantie naar keuze.

03 VOORBEREIDING

De juiste hoogte vinden

Het is belangrijk dat je krukken een **correcte hoogte** hebben om goed rechtop te lopen met voldoende steun.

1. Je stelt de hoogte als volgt af: Sta goed rechtop, zet de voeten iets uit elkaar en laat één arm langs je zij hangen.
2. Het handvat van de kruk staat op correcte hoogte als het ter hoogte van de heup komt. De boogvormige steun voor de onderarm moet zich net onder de elleboog bevinden.



1.



2.



De krukken verstellen

Volwassenen

1. Verwijder de bevestiging met de uitstekende metalen parel en schuif de kruk in of uit elkaar naar de gewenste hoogte.
2. Zorg dat een opening voor de metalen parel zichtbaar is en bevestig de parel in de opening. Wacht tot je een klik hoort om zeker te zijn dat de kruk stevig bevestigd is. De onderarmsteun is niet verstelbaar.



1.



2.

Kinderen

1. Druk de metalen parel in en schuif de kruk in of uit elkaar naar de gewenste hoogte. Laat de parel in de gewenste opening vallen.
2. Wacht tot je een klik hoort om zeker te zijn dat de kruk stevig bevestigd is. De onderarmsteun is verstelbaar op dezelfde wijze.



1.



2.

Stel de andere kruk op dezelfde hoogte in.

04 VEILIGHEID

- ▶ Controleer regelmatig de staat van de **rubberen doppen** onderaan de krukken. Om uitglijden te vermijden moeten die steeds in goede staat zijn. Zijn ze versleten, dan kan je bij je thuiszorg-winkel of apotheek informeren om ze te vervangen.
- ▶ Loop alleen met **stevige schoenen met een platte hak**. Geen slippers.
- ▶ Stap in een rustig tempo en neem **kleine stappen**.
- ▶ **Vermijd gladde of natte vloeren** en verwijder **losse matten** op de vloer.
- ▶ Als iemand je wil begeleiden bij het wandelen, moet die persoon aan de kant van je gezonde been staan.



05 WANDELEN MET KRUKKEN

Respecteer het voorschrift van je behandelde arts en belast je gekwetste voet of been zoals geadviseerd.

Niet belasten, steunverbod

1. Sta rechtop op je gezonde been en hou je gekwetste been licht gebogen van de grond.
2. Verplaats beide krukken op hetzelfde moment naar voren. Zorg dat de krukken evenwijdig staan, met voldoende plaats ertussen, zodat je lichaam ertussen kan.
3. Steun goed met de handen en armen op de handvaten van de krukken en spring op het goede been naar voren tussen de krukken.
4. Hou hierbij het gekwetste been licht gebogen van de grond.



1.



2.



3.



4.



2.

Gedeeltelijk belasten

1. Verplaats beide krukken op hetzelfde moment naar voren. Zorg dat de krukken evenwijdig staan, met voldoende plaats ertussen, zodat je lichaam ertussen kan.
2. Plaats eerst je gekwetste been naar voren en zet nadien het andere been bij.

06 TRAPPEN

Om ongelukken te vermijden, raden wij aan om op je achterwerk trappen op- en af te gaan en af te duwen met je niet-gekwetste been.

07 KRUKKEN NIET MEER NODIG?

Als je krukken meekreeg op onze Spoedgevallendienst, worden ze jouw eigendom en hoef je ze **niet terug te brengen** na gebruik.

08 VRAGEN?

Contacteer je behandelende arts.

Dienst Orthopedie: 09 332 22 51

Dienst Kinderorthopedie: 09 332 58 55

In nood?

Spoedgevallendienst: 09 332 50 24

Spoedgevallendienst

Ingang 26, route 1226

T +32 (0)9 332 50 24

E secretariaatspoed@uzgent.be

www.uzgent.be/spoedgevallendienst

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

