Behandeling

Leren lopen met krukken

Soms is het nodig dat u na een behandeling in het ziekenhuis een tijdje met krukken loopt.

De fysiotherapeut kan u helpen bij het leren lopen met krukken.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Leren lopen met krukken

Hier vindt u alle informatie over lopen met krukken.

Lopen met krukken

Hoe loopt u met krukken?

Algemene tips

- plaats uw krukken zo breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt;
- loop goed rechtop;
- til uw voeten op tijdens het draaien;
- wees voorzichtig op een natte ondergrond;
- staat u stil? Plaats dan het geopereerde been en de krukken vóór het gezonde been. Niet beide benen en krukken in één lijn zetten.

Hoe loopt u met krukken?

- start het lopen pas als u goed in balans staat;
- eerst de krukken naar voren zetten;
- dan het geopereerde been tussen de krukken zetten;
- daarna met het andere been doorstappen;
- als dit foutloos gaat kunt u proberen de krukken en het geopereerde been tegelijk neer te zetten.

Gaan zitten en opstaan

Hoe gaat u zitten en hoe staat u op?

Hoe gaat u zitten?

- u gaat zo bij de stoel staan dat de knieholte van uw niet-geopereerde been de zitting van de stoel raakt;
- uw geopereerde been zet u een stuk naar voren;
- de manchetten van de krukken laat u om de pols vallen. De handvatten wijzen naar de grond;
- u pakt aan beide kanten de stoelleuning vast;
- u kunt nu rustig gaan zitten.

Hoe staat u op vanuit de stoel?

- ga vooraan op de stoel zitten;
- het geopereerde been zet u een stuk naar voren;
- u pakt met beide handen de stoelleuning vast. De krukken zitten al om uw polsen;
- u kunt nu gaan staan;
- als u staat kunt u de krukken goed vastpakken.

Drempel nemen

Hoe neemt u een drempel?

Drempel nemen

- zet eerst de krukken en het geopereerde been over de drempel;
- het andere been volgt, en u stapt door.

Traplopen

Hoe loopt u de trap op en af?

Trap op

- gebruik één leuning;
- u zet eerst het niet-geopereerde been omhoog op de volgende trede;
- u zet het geopereerde been en de kruk tegelijk bij.

Trap af

- gebruik één leuning;
- u plaatst eerst uw hand een stukje naar voren op de leuning;
- dan zet u de kruk omlaag op de volgende trede; het geopereerde been volgt;
- als laatste zet u het andere been bij.

Op- en afstapje

Hoe neemt u een op- en afstapje?

Opstapje

- u zet eerst het niet-geopereerde been op het opstapje;
- de krukken en het geopereerde been zet u bij.

Afstapje

- u zet eerst de krukken en het geopereerde been naar beneden;
- daarna zet u het andere been bij.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-043

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis