Behandeling

# Leren lopen (onbelast) 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 onbelast leren lopen met krukken.

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

## Hoe loopt u onbelast met krukken?

Hier vindt u alle informatie over onbelast lopen met krukken.

### Lopen met krukken

Hoe loopt u met krukken?

### Waar let u op tijdens het lopen?

- Loop goed rechtop, houd uw ellebogen bij het steunen op de krukken steeds gestrekt.
- Til bij het draaien uw voet op, dus niet schuiven.
- Wees voorzichtig op een natte ondergrond.
- Bij stil staan: de krukken vóór het gezonde been op de grond plaatsen.

### Hoe loopt u met krukken?

- Start het lopen pas als u goed in balans staat!
- Houd het been waarop u niet mag steunen licht gebogen onder het lichaam.
- Zet eerst de krukken naar voren.
- Plaats uw krukken zo breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt.
- Steun dan op de krukken; armen en lichaam zo veel mogelijk gestrekt houden.
- Plaats daarna het gezonde been voor de krukken.
- Het is aan te raden het aangedane been licht mee te bewegen met de krukken.

### Gaan zitten en staan

Hoe gaat u zitten en staan met krukken?

## Hoe gaat u zitten?

- Als u wilt gaan zitten, zorg dan dat de knieholte van uw gezonde been de zitting van de stoel raakt.
- Het aangedane been houdt u naar voren.
- De manchetten van de krukken laat u om de polsen vallen. De handvatten draaien naar de grond.
- U pakt aan beide kanten de stoelleuning vast.
- U kunt nu rustig gaan zitten.

## Hoe staat u op vanuit de stoel?

- Zorg dat u vooraan op de stoel zit. Het aangedane been houdt u naar voren.
- Pak met beide handen de stoelleuning vast, de krukken zitten al om uw polsen, de handvatten zijn naar de grond gericht.
- U kunt nu gaan staan.
- Als u staat, kunt u de krukken goed vastpakken.

# Traplopen

Hoe loopt u de trap op en af met krukken?

## Hoe gaat u traplopen?

- In het algemeen gebruikt u bij het traplopen één leuning en één kruk. De andere kruk kan via de buitenzijde horizontaal meegenomen worden in de hand die u gebruikt voor uw steunkruk.
- Zijn er geen leuningen aanwezig: zie ‘Opstapje’ en ‘Afstapje’.

## Trap op

- Gebruik één leuning en één kruk.
- Plaats uw hand op de leuning, op hoogte van de trede waarop u staat.
- Plaats de kruk op de trede waarop u staat.
- Plaats uw gezonde been op de volgende trede. Steun hierbij zo veel mogelijk op uw gestrekte armen.
- Probeer niet te springen.
- Plaats dan hand en kruk opnieuw op de trede waarop u staat.

## Trap af

- Gebruik één leuning en één kruk.
- Plaats uw hand op de leuning ter hoogte van de trede waar u heen gaat.
- Zet dan ook de kruk omlaag op de volgende trede.
- U hangt het aangedane been boven de trede waar u heen gaat en u zakt hierbij door het gezonde been.
- Als laatste zet u het gezonde been bij.

# Een opstapje en een afstapje

Hoe neemt u een opstapje of afstapje met krukken?

## Hoe neemt u een opstapje?

- U zet eerst het gezonde been op het opstapje.
- De krukken zet u bij.

## Hoe neemt u een afstapje?

- U zet eerst de krukken naar beneden.
- Het aangedane been hangt tussen de krukken.
- Daarna zet u het gezonde been bij.

### Een drempel

Hoe neemt u een drempel met krukken?

- Zet eerst de krukken over de drempel.
- U houdt zo mogelijk het aangedane been tussen de krukken.
- Het gezonde been volgt.

### In en uit auto de auto stappen

Hoe stapt u met krukken in en uit de auto?

- Laat de auto niet tegen de stoeprand parkeren, maar op de stoep of op een meter afstand van de stoep.
- Zorg bij het instappen dat de autodeur volledig geopend kan worden.
- Laat de bestuurder de bijrijderstoel in de achterste stand zetten.
- Leg eventueel een grote plastic zak op de zitting van de stoel (dit vergemakkelijkt het schuiven).
- Sta met de achterzijde van uw standbeen tegen de autostoel.
- Steun met uw handen op de rugleuning en zitting van de stoel en ga rustig zitten.
- Schuif met uw billen zo diep mogelijk de auto in.
- Plaats uw benen in de auto.

# 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.

### 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.

### 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).

### 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.

### 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.

## Betrokken afdelingen

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

Spoedeisende Hulp (SEH) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh)

Code PMD-066

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis