



Gebruiksaanwijzing

Elleboogkrukken

Verstrekking via UVIT zorgverzekeraar



Algemene informatie

Om verschillende redenen kunt u steun nodig hebben tijdens het lopen, bijvoorbeeld bij breuken en revalidatie na een operatie, maar ook bij evenwichtsproblemen. Indien u een goed functionerend polsgewricht heeft, kunnen elleboogkrukken uitkomst bieden.

Instellen

Voordat u de kruk gaat gebruiken dient deze eerst op de juiste hoogte te worden ingesteld. Druk hiertoe de uitstekende palletjes aan weerszijden tegelijkertijd in. Nu kunt u de kruk in- of uit elkaar schuiven. U kunt de goede hoogte bepalen door uw armen naar beneden langs uw lichaam te laten hangen. De hoogte is goed als uw pols op gelijke hoogte komt met het handvat. Als de juiste hoogte is ingesteld, let er dan op dat de palletjes aan beide zijden even ver uitsteken. Zorg ervoor dat beide krukken op dezelfde hoogte zijn ingesteld.

Lopen

Volg het advies op van uw behandelend arts of fysiotherapeut hoe u met de krukken moet lopen. Is een dergelijk advies niet aanwezig volg dan onderstaand advies:

- Loop altijd rechtop met de kruk(ken) vlak langs uw lichaam.
- Zet de kruk tijdens het lopen nooit verder dan uw voorste been!
- Wees alert op gladde/natte vloeren: wanneer u de krukken tijdens het lopen schuin neerzet kunt u wegglijden!
- Met één kruk: Heeft u slechts één kruk nodig dan moet deze zich altijd bevinden aan de gezonde kant van uw lichaam. Zet uw zwakke been tegelijk met de kruk naar voren en daarna uw gezonde been.

- Met twee krukken: Als u persé niet op uw zwakke been mag steunen dan kunt u het beste beide krukken verplaatsen en daarna uw gezonde been aansluiten. Mag u uw zwakke been wel gebruiken dan kunt u de krukken het beste zien als twee extra benen: tegelijkertijd met uw linkerbeen gaat de rechterkruk naar voren, en met uw rechterbeen de linkerkruk.

Traplopen

- Als er een leuning is kunt u deze, als steun aan de andere kant samen met een kruk gebruiken. Zorg er wel voor, indien mogelijk, dat de leuning zich aan de gezonde kant van uw lichaam bevindt.
- Steun op de leuning en plaats de kruk op de eerste tree. Zet uw zwakke been op de eerste tree en zet uw gezonde been ernaast.

Belangrijke tips

- Draai af en toe de krukstop een kwartslag. Dit vermindert de slijtage op één plek.
- Let erop dat de handvatten goed vastzitten.
- De krukstop slijt erg snel. U kunt nieuwe krukstoppen kopen bij een (thuis)zorgwinkel.

Onderhoud

- De krukken kunnen gereinigd worden met water en normale huishoudelijke reinigingsmiddelen.