

Fysiotherapie

Lopen met hulpmiddelen na een voorvoet operatie

U bent geopereerd aan uw voorvoet. Door de operatie loopt u tijdelijk wat moeilijker. Daarom hebt u een hulpmiddel nodig voor het lopen. Dit kunnen krukken of een looprek zijn. U moet dit hulpmiddel van tevoren zelf regelen.

Op de dag van de operatie neemt u het hulpmiddel mee naar het ziekenhuis. Zo kunt u er meteen gebruik van maken.

Verdoving

Na de operatie is uw hele onderbeen verdoofd. De verdoving werkt ongeveer 24 uur.

Zolang uw been verdoofd is, loopt u **onbelast** met de krukken of met het looprek. Onbelast betekent dat u uw geopereerde (aangedane) been niet mag gebruiken tijdens het lopen. U gebruikt alleen het hulpmiddel en uw goede been.

Als de verdoving is uitgewerkt, mag u een voorvoet ontlastende schoen gaan dragen.

De krukken

Lopen met krukken

Let u bij het lopen met krukken op de volgende dingen:

- De onderkant van uw krukken moet genoeg grip hebben. Zorg er dus voor dat de onderkant niet versleten is.
- Draag schoenen die u gemakkelijk aan kunt trekken. Zorg dat de schoenen ook stevig aan uw voeten blijven zitten.
- Loop niet op slippers of op sokken.
- Met krukken lopen moet u leren. Doe in het begin rustig aan en zet kleine stapjes. Zet uw goede been tussen de krukken. Als u daar aan gewend bent, kunt u proberen uw goede been voorbij de krukken te zetten.

Instellen van de krukken

- Ga rechtop staan met uw schoenen aan. Zorg ervoor dat uw knieën niet gebogen zijn en steun als dat mogelijk is op beide benen.
- Neem in iedere hand 1 kruk. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
- De steun waar u uw hand op moet leggen, noemen we de handsteun. De handsteun moet op dezelfde hoogte zitten als uw pols.
- De steun rondom uw elleboog noemen we de manchet. De manchet moet ongeveer 5 centimeter onder uw elleboog zitten.
- Als de manchet of de handsteun te hoog of te laag zit, kunt u de lengte van de krukken aanpassen.

- Een kruk bestaat uit verschillende delen die in en uit elkaar geschoven kunnen worden. In het middelste deel van de kruk vindt u een rij met kleine gaatjes. Uit 2 van die gaatjes steekt een zilveren knop. Deze knoppen houden alle delen van de kruk bij elkaar. Druk 1 van de knoppen in. U kunt nu de lengte van dit krukdeel aanpassen door het omhoog of omlaag te bewegen. De kruk klikt automatisch weer vast.
- Herhaal dit bij de andere knop tot de kruk juist is afgesteld.
- Doe dit ook bij de andere kruk.
- Daarna zijn uw krukken goed ingesteld.

Het looprek

Lopen met het looprek

Let bij het lopen met een looprek op de volgende dingen:

- De onderkant van het looprek moet genoeg grip hebben. Zorg er dus voor dat de onderkant niet versleten is.
- Draag schoenen die u gemakkelijk aan kunt trekken. Zorg dat de schoenen ook stevig aan uw voeten blijven zitten.
- Loop niet op slippers of op sokken.

Looprek instellen

- Ga zo rechtop mogelijk staan met uw schoenen aan.
- Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen. De handvatten moeten ter hoogte van de polsen worden vastgezet.
- Verhoog of verlaag het looprek aan de onderkant. Aan elke poot zit een knop.
- Druk de knop in.
- U kunt nu de poot heen en weer bewegen tot de juiste hoogte.
- De poot klikt automatisch vast.
- Herhaal dit bij iedere poot.
- Daarna is uw looprek ingesteld.

Onbelast lopen

Onbelast lopen met krukken

- Ga in het midden van de krukken staan en houd uw aangedane been omhoog.
- Plaats de krukken naar voren.
- Leun met uw armen op de krukken. Zet een stap met uw goede been naar voren en plaats deze tussen of voorbij de krukken.
- Plaats daarna de krukken weer naar voren.

Trap op met krukken

- Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
- Houd uw aangedane been omhoog.
- Leun op de trapeuning en uw kruk.
- Plaats uw goede been een tree omhoog. Sluit aan met de kruk.

Trap af met krukken

- Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
- Houd uw aangedane been naar voren.
- Plaats daarna uw kruk een tree lager.
- Leun op de trapeuning en de kruk. Stap daarna een tree omlaag.

Loop altijd aan de kant waar een stevige trapeuning zit en waar de treden het breedst zijn. Zet de kruk steeds in het midden van de trede.

Onbelast lopen met een looprek

- Ga in het midden van het looprek staan en houd uw aangedane been van de grond.
- Plaats het rek naar voren.
- Maak een kleine sprong met uw goede been zodat deze tussen de achterste poten van het looprek komt te staan.

Lopen met de voorvoet ontlastende schoen

Als de verdoving is uitgewerkt, loopt u nog steeds met krukken of met een looprek, maar dan mag u ook een voorvoet ontlastende schoen dragen. Deze schoen krijgt u op de verpleegafdeling.

Lopen met krukken

- Ga in het midden van de krukken staan.
- Steun op uw goede been.
- Plaats de krukken naar voren.
- Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaats deze tussen de krukken.
- Zet vervolgens uw goede been naast het aangedane been.

Trap op met de voorvoet ontlastende schoen

- Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
- Plaats uw goede been een tree omhoog.
- Uw kruk en uw aangedane been volgen.

Trap af met de voorvoet ontlastende schoen

- Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
- Plaats de kruk en uw aangedane been een tree omlaag. Uw goede been volgt.

Lopen met een looprek

- Ga in het midden van het looprek staan.
- Plaats het looprek naar voren.
- Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaats deze tussen de achterste poten van het looprek.
- Zet vervolgens uw goede been naast het aangedane been.

Loop altijd aan de kant waar een stevige trapleuning zit en waar de treden het breedst zijn. Zet de kruk steeds in het midden van de trede.

Contact

Hebt u vragen?

U kunt contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie via de BeterDichtbij app.

Bent u door de polikliniek nog niet uitgenodigd voor BeterDichtbij of kunt u de BeterDichtbij app niet gebruiken? Dan kunt u bellen.

T: 0515 - 48 81 70

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonijs.nl