

Protocol “lopen met elleboogkrukken”

Schuitemaker fysiotherapie en manuele therapie bv - www.fysio.net

Zie onze HUISWERKFILMPJES 60-61-62-63-64-64a

Als u rechtop staat met ontspannen, afhangende armen, dienen de handwortels zich ter hoogte van de handsteunen te bevinden. Pak de krukken beet zonder te knijpen. Plaats de krukken op schouderbreedte vóór u op de grond.

Filmpje 60 - Oefening op de plaats

Plaats uw aangedane voet tussen de krukken (op 1/3^{de}). Stap met het goede been naar vóór en weer terug naar achter. Breng uw bekken telkens voorbij uw handen.

Filmpje 61 -Voortbewegen met driepuntsgang

Plaats uw aangedane been tegelijk met beide krukken vóór u op de grond. Stap met uw goede been voorbij uw standbeen. Doorstappen!... Paslengte!...Ritme... Breng uw bekken steeds voorbij uw handen. Adem rustig door. Kijk recht naar voren.

Filmpje 62 - Voortbewegen met kruisgang

Plaats de linker voet tegelijk met de rechter kruk op de grond. Vervolgens de rechter voet tegelijk met de linker kruk, enz. Vergelijk: Nordic walking¹.

Filmpje 63 -Trap op lopen

Plaats de ene kruk tegen de onderste trede en pak de leuning met de andere hand. Het **gezonde** been eerst op de hogere trede plaatsen ('naar de **hemel**'). Het aangedane been er steeds naast zetten. Zorg telkens voor twee steunpunten zodra het aangedane been wordt belast. Tik met de kruk + beide voeten steeds de volgende trede aan.

Filmpje 64 - Trap af lopen:

Plaats de kruk zo ver mogelijk naar achter op de eerste trede naar omlaag en steun met de andere hand op de leuning. Het **aangedane** been eerst naar beneden plaatsen (naar de '**hel**'). Het goede been er steeds naast zetten. Dit geldt ook voor het stoep op en stoep aflopen en - in een later stadium - voor het op- en afstappen van de fiets. Probeer met de hielen langs de volgende trede naar beneden te glijden en tik met de kruk er steeds achterwaarts tegen aan.

- Plaats steeds de volledige voet op de trede.
- Het aangedane been pas neerzetten als er twee steunpunten zijn.

Filmpje 64a – oefeningen voor binnen en buiten bij de bungelbank op ons plein voor de praktijk (oefen dit voor de operatie) – alles op een rij: pas op de plaats (60), 3 puntsgang (61), kruisgang (62), keren met kleine stapjes en zijwaarts gaan

U kunt elleboogkrukken aanschaffen bij onze burens Van Grinsven Medical, Welzorg-, Thuiszorg- en Cordaanwinkels. **Jan Tooropstraat 164, SLAZ: 0800 – 288 77 66 (gratis) – aanvragen hulpmiddelen** Of google “*elleboogkrukken lenen, huren of kopen*”



¹ Met kruisgang en 3 puntsgang kunnen (stapsgewijs = graded activity) het looppatroon en de lichamelijke conditie worden getraind. Bijvoorbeeld: om de 5 minuten lopen even 1 minuutje zitten, knieën strekken en “bungelen”: **Zie huiswerkf filmpjes 66 en 67).**