

Protocol "lopen met elleboogkrukken"

Zie onze **HUISWERKFILMPJES 60-61-62-63-64** èn **64a**
op www.fysio.net

Instellen hoogte: Ga rechtop staan met de krukken naast u op de grond. Met afhangelende armen dienen uw handwortels zich ter hoogte van de handsteunen te bevinden. Houdt de handvaten vast zonder te knijpen.

Filmpje 60 – Pas op de plaats (eventueel op een oefenmat)

Laat uw aangedane been tussen de krukken staan. Eventueel midden op een oefenmat. 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 net als in filmpje 60 voorbij uw standbeen. Lekker doorstappen!... Gelijke paslengte!...Ritme kwijt? Begin opnieuw... Breng uw bekken steeds voorbij uw handen. Adem door en 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. Zo heeft u steeds twee steunpunten zodra het aangedane been wordt belast. Tik met de kruk + beide voorvoeten 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 toont de 'bunzelbank' op ons plein voor de praktijk met achtereenvolgens oefening 60, 61 en 62, met kleine stapjes en de voorvoeten uit elkaar 'keren' en zijwaarts gaan



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