

Tips voor het gebruik van krukken

Staat uw kruk ingesteld op de juiste maat?

Voor u de kruk(ken) gebruikt, moet u zeker zijn dat ze op de goede lengte zijn ingesteld. Het handvat moet net ter hoogte van uw pols komen als u uw arm losjes naast uw lichaam laat hangen.

Hoe stapt u met krukken?

Gebruik bij voorkeur altijd twee krukken. Hierdoor is uw gewicht beter verdeeld en verkleint u de kans op overbelaste polsen en een pijnlijke rug.

Maak uw woning krukvriendelijk.

Door krukken te gebruiken, neemt u meer breedte in dan normaal. U hebt minimaal 70 cm vrije ruimte nodig om te kunnen passeren.

Verplaats indien nodig enkele meubels.

Vermijd losse tapijten om het risico op vallen te verkleinen.



Maak uw woning krukvriendelijk.

- Door krukken te gebruiken, neemt u meer breedte in dan normaal. U hebt minimaal 70 cm vrije ruimte nodig om te kunnen passeren. Verplaats indien nodig enkele meubels.
- Vermijd losse tapijten om het risico op vallen te verkleinen.

Nuttige telefoonnummers

dienst spoedopname
campus kennedylaan
t. 056 63 61 60

Route D030
Pres. Kennedylaan 4
8500 Kortrijk

Patiënten van de dienst spoedopname kunnen parkeren op een aantal voorbehouden plaatsen dicht bij de ingang spoedopname.

Verpleegeenheid 12

t. 056 63 24 30
campus kennedylaan - route E221
President Kennedylaan 4
8500 Kortrijk



vzw az groeninge
zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be
vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
doc.42093- maart 2017

ziekenhuis internationaal erkend door JCI voor veilige zorg en kwaliteit: www.azgroeninge.be/kwaliteit



raadgeving bij het dragen van een gipsverband en het gebruik van krukken

Beste patiënt

U kwam langs op de dienst spoedopname voor een breuk of zware verstuiking. U kreeg een gipsverband waardoor uw arm of been in een goede stand kan genezen. Een goed immobilisatieverband vermindert in grote mate de pijn. In deze folder vindt u meer informatie over het dragen van een gipsverband die u thuis rustig kan nalezen. Let wel: het advies van uw behandelende arts kan afwijken van de inhoud van deze folder. Volg in dat geval steeds de instructies van de arts!

Uw been in een gipsverband

Volg deze aanbevelingen om het herstel van uw been vlot en zo aangenaam mogelijk te laten verlopen.

- Leg uw voet steeds hoger dan uw heup en ondersteun het verband over de hele lengte. Dit doet u best met kussens. Laat uw been niet op de rand van een tafel of stoel rusten.
- Beweeg regelmatig uw tenen.
- Hef uw been regelmatig met eigen kracht op. Buig en strek uw been indien de lengte van het gipsverband dat toelaat. Zo kan u voorkomen dat uw beenspieren verslappen.
- U mag uw been enkel belasten volgens de instructies van de arts.

Uw arm in een gipsverband

- Wij raden u aan om zo snel mogelijk na het ongeval of uiterlijk bij aankomst in het ziekenhuis alle juwelen uit te doen. Bij de minste zwelling kunnen juwelen een stoornis in de bloedsomloop veroorzaken.
- Draag uw arm in een draagdoek met uw pols hoger dan uw elleboog. Dit voorkomt dat uw vingers opzwellen.
- Leg uw arm 's nachts op een kussen zodat

uw onderarm zich ongeveer ter hoogte van uw hart bevindt.

- Beweeg regelmatig uw vingers.
- Wanneer ook uw elleboog in het verband zit, draai dan regelmatig cirkels met uw schouder terwijl uw arm rust in de draagdoek.

Jeuk onder gipsverband?

- Bij jeuk blaast u best met een haardroger koele lucht in het gipsverband (nooit hete lucht!).
- Eventueel kan u bij de apotheker een speciale jeukwerende spray aanschaffen.

Belangrijk

- Gipsverband is niet bestand tegen contact met water. Probeer dit te vermijden.
- Lopen op een (half-)open gips mag niet!
- Probeer het gipsverband nooit zelf bij te werken of te verwijderen.
- Steek bij jeuk nooit scherpe voorwerpen in het gipsverband. Hierdoor kunnen wondjes ontstaan.

Ga naar de dienst spoedopname

- Breng uw arm of been in hoogstand als uw vingers of tenen blauw of wit worden, opzwellen, koud of gevoelloos worden of tintelen. Treedt er na 1 uur geen verbetering op, raadpleeg dan een arts of meld u aan op de dienst spoedopname.
- Als het gipsverband niet comfortabel zit of pijn veroorzaakt doordat het verband te vast of te los zit.
- Als het gipsverband week wordt, beschadigd of gescheurd is.
- Als er een zeer slechte geur uit het gipsverband komt.

Hebt u nog vragen, dan kan u terecht bij uw behandelende arts of een verpleegkundige van de dienst spoedopname.

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe.