Vejledning i brug af krykker

Der kan være flere grunde til, at du skal bruge krykker. Det kan fx være for at skåne dit ben eller for at hjælpe dig med at gå så normalt som muligt. Vi fortæller dig, hvad der gælder for dig.

Sådan gør du

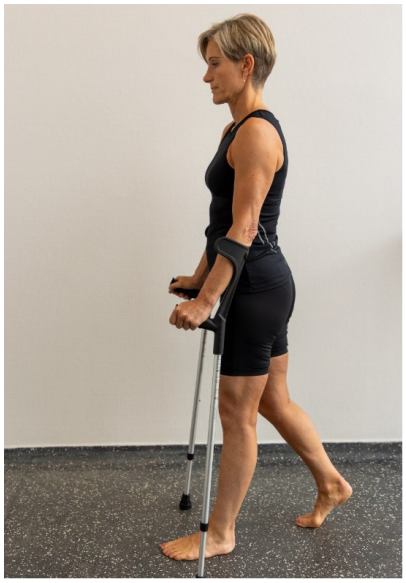
Det er vigtigt, at du bruger krykkerne rigtigt, så du aflaster det opererede ben og kan gå så normalt som muligt. Hvis du kun bruger 1 krykke, skal du holde den i det raske bens side.

Indstil krykkerne korrekt

Indstil krykkerne, så dine albuer er let bøjede, når du står ret med afslappede skuldre og armene ned langs siden.

Gang med krykker med støtte på benet

Før begge krykker frem sammen med det opererede ben. Tag et skridt frem med det ikke-opererede ben, mens du støtter på stokkene.



Gang med krykker uden støtte på benet

Hvis du ikke må støtte på det opererede ben, skal du hoppe frem på det ikke-opererede ben, mens du har vægten på armene.

Gang på trappe med gelænder

Hold begge krykker med 1 hånd. Den ene krykke holder du normalt, og den anden holdes vandret.

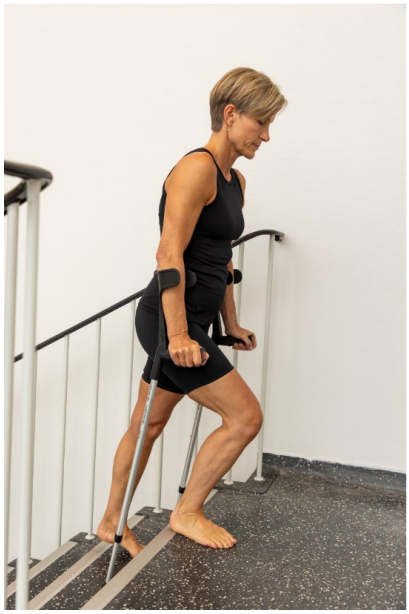
Hold ved gelænderet med den frie hånd. Træd et trin op på det ikke-opererede ben. Sæt krykkerne og det opererede ben op på samme trin.

Gang ned ad trappe med gelænder

Hold ved gelænderet med den frie hånd.
Sæt det opererede ben og krykken et trin ned.
Træd ned på samme trin med det ikke-opererede ben.

Gang op ad trappe uden gelænder

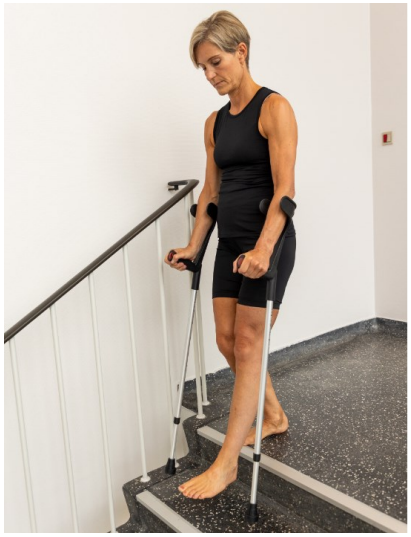
Hold en krykke i hver hånd. Træd et trin op med det ikke-opererede ben. Sæt begge krykker og det opererede ben op på samme trin. Begge krykker og det opererede ben følges altid ad.



Gang ned ad trappe uden gelænder

Sæt krykkerne og det opererede ben et trin ned. Flyt det ikke-opererede ben med, mens du støtter på krykkerne.

Begge krykker og det opererede ben følges altid ad.



Aflever krykkerne efter brug

Du skal aflevere krykkerne, når du kommer til kontrol hos os. Du kan også aflevere krykkerne ved Portørcentralen over for indgangen til skadestuen og lægevagten.

Kontakt
Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43