



# Uw krukken instellen

Wel zo prettig

## U heeft krukken van Tools & Mobility Services ontvangen

Deze krukken zijn geschikt voor gebruikers welke niet volledig zelfstandig kunnen lopen. De krukken zijn belastbaar tot 160kg. Graag informeren we u in deze gebruiksaanwijzing hoe u de krukken kunt gebruiken. Voor meer informatie over de krukken kunt u contact opnemen via [info@tm-s.nl](mailto:info@tm-s.nl) of 085-0600767.

De krukken zijn dubbel verstelbaar; u kunt zowel de ruimte tussen het manchet en het handvat als de ruimte tussen het handvat tot de ondergrond in hoogte verstellen.

## Stappen voor het instellen van de krukken

- 1 Verwijder de grijze clip (hoefijzer) door deze tussen wijsvinger en duim uit de kruk te trekken (Bij verminderde kracht kan de grijze clip – hoefijzer – ook uit de kruk geduwd worden door beide duimen achter de opening te plaatsen)
- 2 Schuif de stang uit en bepaal de ideale positie
- 3 Stel de handsteunen in ter hoogte van de polsen
- 4 Stel de hoogte van het manchet zo in dat de bovenrand van het manchet zich ongeveer 5cm onder de elleboog bevindt
- 5 Plaats de grijze clip stevig terug in het gewenste gaatje
- 6 Controleer voor gebruik dat de grijze clip met pen volledig teruggeschoven is

# Uw krukken gebruiken

Stap voor stap

## Lopen

Wanneer uw been volledig ontlast moet worden

- 1 Houd het ontlaste been van de grond, iets voor u uit, met een licht gebogen knie
- 2 Plaats de krukken vooruit waarna u het been wat belast mag worden bijschuift
- 3 Beweeg uw lichaam voorwaarts, tussen de krukken. Voorkom hierbij dat uw onbelaste been doorzwaait.

Wanneer uw been enigszins belast mag worden

- 1 Plaats de krukken voorwaarts
- 2 Plaats het been wat enigszins belast mag worden naar voren, zonder de grond te raken, met ondersteuning van uw krukken
- 3 Zet uw been wat belast mag worden bij

## Traplopen

Als er een leuning is, kunt u deze als steun aan de andere kant samen met een kruk gebruiken. Het is aan te raden, voor zover mogelijke, dat de leuning zich aan de gezonde kant van uw lichaam bevindt.

**Trap op:** ga voor de trap staan, plaats het gezonde been op de eerste tree en zet het zwakke been ernaast. Til daarna de kruk op en zet hem naast u neer.

**Trap af:** steun op de leuning en zet de kruk op de eerste tree. Plaats het zwakke been op de eerste tree en zet het goede been ernaast en daarna pas de kruk.

Is er geen leuning langs de trap of zwakke been; volg dan de aanwijzingen onder het kopje lopen.

# Uw krukken onderhouden

Voor duurzame ondersteuning

## Onderhoud en controle

Controleer regelmatig de doppen van de kruk. Na langdurig gebruik kunnen deze glad worden. Nieuwe doppen zijn los verkrijgbaar.

Wilt u nieuwe doppen bestellen? Neem dan contact op via [info@tm-s.nl](mailto:info@tm-s.nl), of maak gebruik van het contactformulier op de website: [www.tm-s.nl](http://www.tm-s.nl)

Het is van groot belang dat er zorgvuldig met de krukken wordt omgegaan. Gooi de krukken niet neer als u ergens plaatsneemt, maar zet ze zorgvuldig weg om onnodig snelle slijtage te voorkomen.



## Nextdoor

Heeft u uw krukken niet meer nodig? Wellicht kunt u iemand in uw omgeving helpen!

Denkt u eens aan de app van de sociaalnetwerksite Nextdoor. Via Nextdoor kunnen spullen gedeeld kunnen worden in uw buurt. Meer informatie vindt u op [www.nextdoor.nl](http://www.nextdoor.nl)