

Traplopen met krukken

Trap op met leuning

Stap 1: Pak de leuning vast

Stap 2: Verplaats de 2^e kruk naar de hand waarmee u de leuning niet vasthoud

Stap 3: Zet uw **niet**-geopereerde been op de trede

Stap 4: Til de krukken op en plaats op de trede

Stap 5: Zet het geopereerde been op dezelfde trede, naast het **niet**-geopereerde been

Herhaal bovenstaande stappen, totdat u boven bent.



Trap op zonder leuning

Stap 1: Zet uw **niet**-geopereerde been op de trede

Stap 2: Til de krukken op en plaats op de trede

Stap 3: Zet het geopereerde been op dezelfde trede, naast het **niet**-geopereerde been

Herhaal bovenstaande stappen, totdat u boven bent.



Traplopen met krukken

Trap af met leuning

Stap 1: Pak de leuning vast

Stap 2: Verplaats de 2^e kruk naar de hand waarmee u de leuning niet vasthoud

Stap 3: Zet het geopereerde been en de kruk een trede naar beneden

Stap 4: Zet het **niet**-geopereerde been op dezelfde trede, naast het geopereerde been

Herhaal bovenstaande stappen, totdat u beneden bent.



Trap af zonder leuning

Stap 1: Zet het geopereerde been en de krukken een trede naar beneden

Stap 2: Zet het **niet**-geopereerde been op dezelfde trede, naast het geopereerde been

Herhaal bovenstaande stappen, totdat u beneden bent.

