



Fysiotherapie na amputatie van uw onderbeen of bovenbeen

Recent is uw onderbeen of bovenbeen geamputeerd in het Erasmus MC. Hieronder vindt u informatie en adviezen over het herstel en oefeningen om weer zo normaal mogelijk te leren bewegen.

Over de amputatie

Onder een amputatie verstaan we: het afzetten van een deel van het menselijk lichaam. Dit kan een teen, voet of een (deel van het) been zijn. Een amputatie is een ingrijpende gebeurtenis. We voeren deze operatie daarom alleen uit na zeer zorgvuldig afwegen en uitvoerig overleg met u.

Na de operatie

Zodra de operatie achter de rug is, komt u terug op de afdeling met een infuus, pijnstilling en soms een drain. De amputatiestomp (het uiteinde van het been waarvan een deel is weggehaald) verbinden we met een verband. Bij een onderbeenamputatie vervangen we dit na enkele dagen meestal door gips en bij een bovenbeenamputatie door zinklijmverband. We vervangen het gips of zinklijmverband regelmatig tijdens de opname. Op deze manier proberen we om de stomp alvast in 'model' te brengen voor een eventuele prothese.

Gevolgen van de operatie

Door het (deels) amputeren van het been, kunt u last krijgen van oedeem, stijfheid en (fantom)pijn of fantoomsensaties.

- Oedeem

Oedeem is ophoping van vocht in de weefsels. Een teveel aan vochtophoping heeft een negatieve invloed op de genezing van de wond. Ook kan het dan langer duren voor we een eventuele prothese kunnen aanmeten. Om oedeem tegen te gaan, zwachtelen we het been (bij voorkeur met zinklijmverband) of krijg u een gipsverband. We zullen de zwachtels en het gips regelmatig vervangen. Om oedeem tegen te gaan, kan het helpen om het been omhoog te leggen.

- Stijfheid

Stijfheid kan optreden doordat u het been (tijdelijk) minder goed kunt bewegen. Voer dagelijks oefeningen uit om te voorkomen dat u langdurige stijfheid of beperking van beweging aan de operatie overhoudt.

- Pijn, fantoompijn en fantoomsensaties

Na de operatie kunt u pijn aan de wond hebben. Dat is normaal en u krijgt hiervoor medicatie. Is de pijnstilling onvoldoende? Laat het dan weten aan de verpleegkundige.

Fantoompijn of fantoomsensaties zijn verschijnselen na de amputatie. Hierbij lijkt het of het geamputeerde lichaamsdeel nog aanwezig is en bijvoorbeeld pijn doet of jeukt. Gebieden in de hersenen die het ledemaat aansturen, worden nog steeds geprikkeld door de zenuwen in de stomp. Uit bed komen en starten met staan en lopen, kan de fantoompijn voorkomen of verminderen. Ook kan de pijn afnemen door in gedachten het geamputeerde lichaamsdeel te bewegen of de stomp te masseren. Verder kunnen we fantoompijn behandelen met pijnmedicatie.



Bezoek van de fysiotherapeut

De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs om samen met u aan uw herstel te werken. De therapie kan bestaan uit:

- advies over houding en beweging
- oefentherapie voor benen, en ook de armen
- transfertraining
- balanstaining
- looptraining met loophulpmiddel

Adviezen voor houding en beweging

Om weer zo normaal mogelijk te leren bewegen, staan en lopen, is het belangrijk dat u oefeningen doet. En uit bed komt zodra het weer mogelijk is. De fysiotherapeut en ook de verpleegkundigen helpen u hierbij.

Hieronder een aantal adviezen waar u zelf mee aan de slag kan:

- Wissel regelmatig van houding (denk aan buikligging en zijligging).
- Zorg bij een onderbeenamputatie dat uw knie niet langdurig gebogen is.
- Leg in bed geen rolletje of knik (van het bed) in de knieholte (behalve bij oefeningen).
- Gebruik in de rolstoel bij een onderbeenamputatie altijd een beenlade (een verlengde van de rolstoel), zodat het been niet afhangt.
- Zorg voor goed schoeisel aan uw niet-geopereerde been (bij voorkeur een dichte schoen) als u loopt met een loophulpmiddel

Oefeningen

Helemaal onderaan deze informatie vindt u 7 oefeningen. Deze oefeningen zijn bedoeld om de mobiliteit, lenigheid en spierkracht in het been te behouden of verbeteren. Dit is ook belangrijk voor de genezing van de wond, voor de doorbloeding en voor de vermindering van oedeem (vochtophoping). En om later eventueel een prothese te kunnen aanmeten.

Enkele aandachtspunten voor de oefeningen:

- Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit.
- U kunt tijdens het oefeningen enige stijfheid en pijn voelen. De pijn mag echter niet te sterk worden en niet te lang duren.
- Oefen dagelijks, zo mogelijk 3 keer.
- Probeer alle oefeningen 10 keer te herhalen en de eindstand 5 seconden vast te houden.

Revalidatie na ontslag

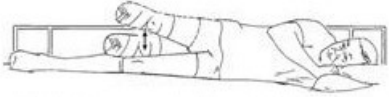
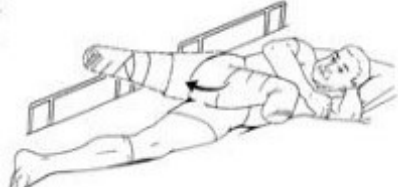
Komt u in aanmerking voor een prothese? Dan gaan we ook na ontslag uit het ziekenhuis verder met de revalidatiebehandeling. De revalidatiearts regelt dit voor u. Hij of zij kijkt samen met u wat de beste revalidatieplek is: thuis, in een verzorgingshuis of verpleeghuis of in een revalidatiecentrum. Wij zorgen voor een overdracht.



Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie, (010) 703 39 50.

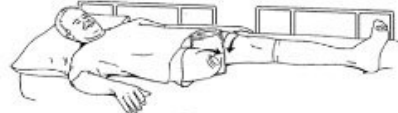
Oefeningen na amputatie van het onderbeen

Voorbeeld	Uitgangshouding/uitvoering	Series en herhalingen
	Zijwaarts bewegen van het been • Ga op uw zij liggen, op de kant waaraan u niet geopereerd bent • Houd het bovenste been in het verlengde van de romp • Hef het been terwijl u het gestrekt houdt	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Benen tegen elkaar drukken • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Doe een rolletje tussen de bovenbenen • Beweeg de benen naar elkaar toe	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Benen kantelen • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Houd het niet-geopereerde been gebogen en het geopereerde been gestrekt • Span de buikspieren aan en kantel het bekken lichtjes	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Buigen en strekken van de knie • Ga op de rug liggen met een rolletje onder de knie • Buig en strek het onderbeen	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Buigen en strekken van de heup • Ga op uw zij liggen, op de kant waaraan u niet geopereerd bent • Breng de knie naar de borst • Beweeg het been gestrekt naar achteren	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag

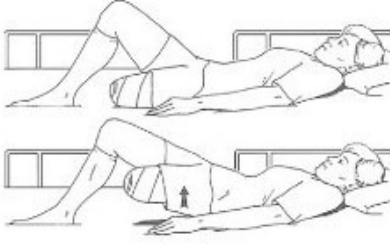


	Strekken van de knie met gebogen heup • Ga zitten met het geopereerde been helemaal ondersteund • Strek het been door de knieholte naar beneden te duwen (laat eventueel uw hand meehelpen)	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Strekken van de knie en heup • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Leg een rolletje onder het onderbeen • Strek de knie, terwijl uw billen aangespannen zijn	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag

Oefeningen na amputatie van het bovenbeen

Voorbeeld	Uitgangshouding/ Uitvoering	Series en herhalingen
	Buikligging • Ga volledig plat op uw buik op bed liggen • Is dit niet mogelijk? Ga dan volledig plat op uw rug liggen.	15 tot 30 minuten 3 keer per dag
	Zijwaarts bewegen van het been • Ga op uw zij liggen, op de kant waaraan u niet geopereerd bent • Houd het bovenste been in het verlengde van de romp • Hef het been terwijl u het gestrekt houdt	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Benen tegen elkaar drukken • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Doe een rolletje tussen de bovenbenen • Beweeg de benen naar elkaar toe	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag



	Bruggetje maken • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Houd het niet-geopereerde been gebogen, en het geopereerde been gestrekt • Maak een bruggetje door de heupen op te tillen	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Bekken kantelen • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Houd het niet-geopereerde been gebogen, en het geopereerde been gestrekt • Span de buikspieren aan en kantel het bekken lichtjes	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Strekken van de heup • Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger • Leg een rolletje onder het bovenbeen • Strek het been, terwijl de billen aanspannen zijn	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Buigen en strekken van de heup • Ga op uw zij liggen, op de kant waaraan u niet geopereerd bent • Beweeg het been richting de borst • Beweeg het been naar achteren	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag





