vigo
ottobock.care

Mijn amputatie

Mijn leven met een amputatie.



Succesvolle behandeling
door deskundigen die er voor u zijn

Alles wat u moet weten
over de belangrijkste vragen wat betreft een amputatie

Een professioneel netwerk
U bent niet alleen

Krachtige inspiratie
Wereldkampioen Heinrich Popow vertelt over fitness



Christoph Eckermann
Fysiotherapeut



Dr Jennifer Ernst
Tumorchirurgie / Afdeling amputatie
Universitair Ziekenhuis Göttingen

U bent niet alleen!

Als u te horen krijgt dat u een amputatie moet ondergaan, zal dat uw leven in vele opzichten ingrijpend veranderen. U voelt zich mogelijk overweldigd door de stortvloed aan informatie of u bent bang voor het onbekende.

Vragen zoals “Wat staat me te wachten?” of “Wat kan ik doen?” zijn waarschijnlijk maar een paar van de gedachten die nu in u opkomen. Wij geven u een overzicht van wat u kunt verwachten, welke actieve stappen u kunt ondernemen en wie u kan ondersteunen.

In dit magazine willen we u begeleiden tijdens uw traject naar een actief leven. Wij willen u steunen, aanmoedigen en de mogelijkheden die er voor u zijn onder de aandacht brengen door nuttige tips en deskundige informatie te geven over verschillende aspecten van amputatie.

Inhoud


Motivatie van wereldkampioen Heinrich Popow: lees meer op pagina 32



De beste behandeling 6
Experten die er voor u zijn 8
Redenen voor een amputatie 12
Soorten en niveaus van amputatie 14
Vraag gerust 16
Uw rechten 19
Meer mobiliteit, stap voor stap 20
U bent niet alleen 23
De genezingsfase 26
Diverse therapiemaatregelen 28
Fantoomgevoel ≠ fantoompijn 31
Een prothese dragen is al een sport op zich 32
Voor een sterker lichaam 34
Veelgestelde vragen 36
De juiste zorg 39
Stap voor stap 40
Mijn traject - Dagboek 44







Mijn amputatie

Uw nieuwe start heeft u nodig.

U staat er niet alleen voor! Een team van deskundigen waaronder artsen, therapeuten en prothesisten staat voor u klaar om op terug te vallen. Ook uw familie en vrienden zijn er om u te helpen en u een duwtje in de rug te geven om uw nieuwe dagelijkse leven te aanvaarden.

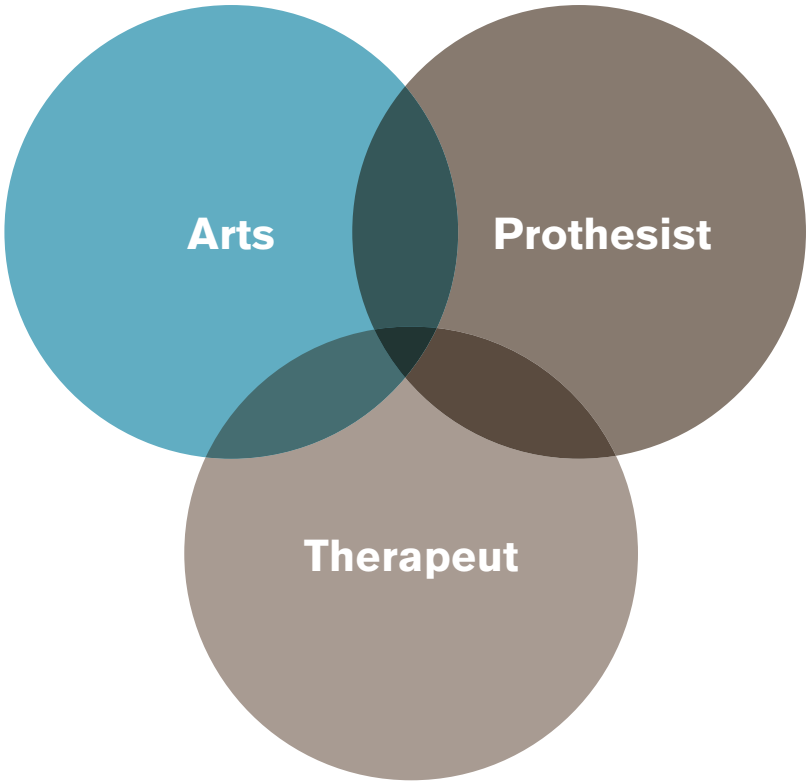


De beste behandeling

Een amputatie is een ingrijpende verandering in uw persoonlijke levenssituatie, zowel voor u als voor uw naasten. Nauwe samenwerking en communicatie tussen de deskundigen in het ziekenhuis, het revalidatiecentrum en de specialist in orthopedische hulpmiddelen zijn van cruciaal belang om de allerbeste behandeling te krijgen en de weg te effenen naar een bevredigend, actief leven. Met dit in het achterhoofd kan de therapie perfect worden afgestemd op uw persoonlijke behoeften.



Team van deskundigen
Bij uw behandeling zijn deskundigen uit de meest uiteenlopende vakgebieden betrokken. Door hun vakkennis te bundelen, leggen zij de basis voor de beste behandeling.





Het interdisciplinaire team bestaande uit uw arts, uw therapeut en uw prothesist werken nauw samen en houden de voortgang van uw behandeling in de gaten.

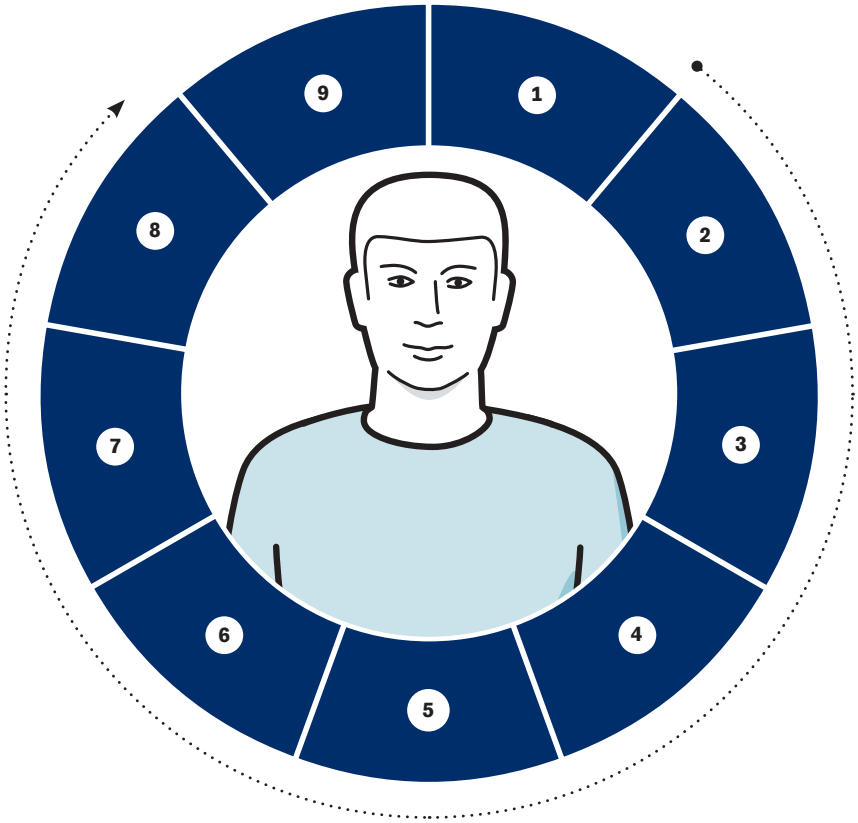
Experten die er voor u zijn

Na de amputatie, hoeft u uw traject richting uw nieuwe leven niet alleen af te leggen. Een heel team van specialisten is er om u stap voor stap te begeleiden en u te ondersteunen voor, tijdens en na de revalidatiefase. Wij willen u uitleggen wie deel uitmaakt van dit team en wat hun respectievelijke taken zijn. En het is belangrijk te weten dat u zelf een rol kunt spelen bij het bepalen wie u zal behandelen.

U kiest de experten

Uw zorgteam omvat iedereen die voor, tijdens en na de amputatie voor u zal zorgen. Met name uw prothesist zal een sleutelrol spelen tijdens uw traject terug richting het leven dat u wilt leiden. Daarom raden wij u aan om al voor de amputatie contact met hem of haar op te nemen.

Het is belangrijk dat u wordt behandeld door specialisten met ruime ervaring. Hier geven wij u informatie, zodat u alles te weten kunt komen over het algemene behandelingsproces en de verschillende taken van alle betrokkenen.



1 Chirurg
De chirurg zal eerst het geplande verloop van de operatie met u bespreken. Tijdens dit gesprek kunt en moet u al uw onbeantwoorde vragen, zorgen en angsten naar voor brengen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het amputatieniveau, uw toekomstige levenskwaliteit of mogelijke risico's tijdens de operatie. Zelfs in dit vroege stadium is het zinvol dat uw chirurg en prothesist nauw met elkaar communiceren, zodat tijdens de operatie alle stappen kunnen worden gezet om een snelle revalidatie te bevorderen. Na de amputatie zal de chirurg uw herstel opvolgen en de aanvraag voor medische revalidatie ondertekenen.

2 Revalidatiearts en consulent
De huisarts of consulent is uw contactpersoon als het gaat om het voorschrijven van verdere revalidatiemaatregelen of nieuwe protheseonderdelen. Aangezien uw arts u meestal vóór de amputatie verzorgde, is hij of zij op de hoogte van uw gezondheidstoestand en kan hij of zij u adviseren.

3 Maatschappelijk werkers en sociale diensten
Na de amputatie zult u andere behoeften hebben in uw dagelijks leven. Een maatschappelijk werker is er al in het ziekenhuis om u te ondersteunen, zodat u weer volledig aan het leven kunt deelnemen. Zij zullen u adviseren over uw woonwerksituatie en uw sociale omgeving en u vertellen over de medische diensten en uitkeringen die voor u beschikbaar zijn.

4 Verplegend personeel in het ziekenhuis
In de periode tussen de operatie en de revalidatie heeft uw lichaam veel rust nodig om de wonde te laten genezen. Opgeleid verplegend personeel bewaakt en ondersteunt dit proces door de beste zorg voor de wonde te bieden en ervoor te zorgen dat de stomp goed wordt gepositioneerd.

5 Fysiotherapeuten en ergotherapeuten
Fysiotherapeuten en ergotherapeuten ondersteunen u bij het terugkrijgen van uw mobiliteit. Beginnend in het ziekenhuis helpt compressietherapie om een zo goed mogelijk uitgangspunt te creëren voor uw verdere behandeling met een prothese. Uw therapeuten voeren samen met u gerichte spier- en rekoefeningen uit, zodat u lichamelijk wordt voorbereid op uw nieuwe dagelijkse routine.

6 Prothesist
Uw prothesist geeft u advies bij het kiezen van een geschikte prothese en stemt deze af op uw persoonlijke behoeften. Hij of zij heeft ook toegang tot een uitgebreid netwerk van ervaren therapeuten en specialisten in orthopedische schoenen. Bovendien kan hij of zij u in contact brengen met andere geamputeerden. Uw prothesist zal graag met u praten over al uw vragen en verzoeken met betrekking tot uw prothese.

7 Specialist orthopedische schoenen
Als u vanwege een ziekte speciaal schoeisel nodig hebt voor uw gezonde voet, is de orthopedisch schoenmaker het beste aanspreekpunt. Orthopedische schoenen kunnen het lopen ook vergemakkelijken als u een gedeeltelijke voetamputatie hebt ondergaan.

8 Ambulante zorgverleners
Ambulante verzorgers bezoeken u thuis en helpen u bij de verzorging van uw stomp of het gebruik van uw prothese in het dagelijks leven.

9 Familie en sociale omgeving
Uw familie en uw naasten krijgen ook te maken met een nieuwe situatie die voor hen een uitdaging kan zijn. Iemand anders moet misschien de dagelijkse taken op zich nemen. De specifieke rol die uw familieleden zullen spelen, hangt af van uw persoonlijke situatie en uw behoeften. Maar over het algemeen zijn uw naasten een even belangrijk onderdeel van uw herstel als uw artsen, therapeuten en prothesisten. U hebt de mogelijkheid om een ondersteunende persoon mee te nemen tijdens het revalidatieproces. Deze persoon kan u niet alleen ondersteunen tijdens uw verblijf in de instelling; hij of zij kan ook met u samenwerken om u voor te bereiden op het dagelijkse leven daarna.



Dr Jennifer Ernst

Tumorchirurgie / afdeling amputatie

Kliniek voor Traumachirurgie, Orthopedie en Plastische Chirurgie
(Directeur: Prof. Dr. med. W. Lehmann)

Bovenregionaal Traumacentrum in het TraumaNetwerk DGU
SAV Kliniek - Schwerstverletzartenverfahren van de DGUV
Gecertificeerd EndoProsthetics centrum voor maximale behandeling

Universitair Medisch Centrum Göttingen
Georg-August-Universiteit

Hoe plant u amputaties in uw ziekenhuis?
We voeren op voorhand verschillende onderzoeken uit om na te gaan of het mogelijk is om het betrokken lichaamsdeel te behouden. Als alle mogelijkheden om het lichaamsdeel te behouden zijn uitgeput, bepalen we het niveau waarop de amputatie zal worden uitgevoerd. We voeren een uitgebreid gesprek met de patiënt. Wij willen hem helpen zijn angsten te overwinnen en we houden rekening met individuele factoren bij de chirurgische ingreep, de daaropvolgende revalidatie en de behandeling met orthopedische technologie. Wij werken samen met een groot team van artsen die gespecialiseerd zijn in botten en zacht weefsel, pijnspecialisten, neurologen, psychologen, fysiotherapeuten, prothesisten, casemanagers, revalidatiemanagers en vele anderen. Zo kunnen wij dit proces, dat loopt van de voorbereidingsfase tot de operatie en revalidatie, zo soepel en succesvol mogelijk laten verlopen.

Wat zijn de grootste successen die nauwe samenwerking voor uw patiënten oplevert?
Het grootste succes is wanneer we kunnen zien dat onze patiënten hun leven een andere wending kunnen geven - soms letterlijk - en weer vooruit kunnen. Onze interdisciplinaire aanpak voor amputatiegeneeskunde ondersteunt patiënten als onderdeel van een multiprofessioneel team - samen en gericht op de lange termijn. We vinden het geweldig om te kunnen observeren hoe ze zich blijven ontwikkelen. Als team kunnen we zo hun traject ondersteunen door hen op lange termijn te helpen op de meest uiteenlopende gebieden, zoals bij medische kwesties, in de professionele sfeer, in hun eigen huis, bij het sporten, enz.

Welk advies zou u geven aan mensen die binnenkort een amputatie moeten ondergaan?
Aarzel niet om alle vragen te stellen die door uw hoofd spoken. Vaak bieden wij aan om de patiënten in contact te brengen met andere patiënten die een beperking hebben. Op deze manier advies geven, van de ene getroffen persoon aan de andere, is iets dat veel patiënten beschrijven als bijzonder nuttig en een grote opluchting.

> “Nauwe samenwerking in een interdisciplinair team tussen de arts, prothesist en fysiotherapeut is de sleutel tot het verzekeren van voortdurend succes bij de behandeling.”
>
> Markus Otto, Fysiotherapeut



De oorzaken

Er zijn vele redenen waarom een amputatie onvermijdelijk kan zijn. Maar ongeacht de oorzaak bij een specifiek geval, is amputatie alleen een optie als alle andere therapiemogelijkheden zijn uitgeput en mogelijke complicaties uw leven in gevaar zouden kunnen brengen.



Vaatziekten
Aandoeningen van de bloedsomloop leiden vooral bij oudere mensen vaak tot amputatie van de onderste ledematen (bijv. teen, voet of been). Aandoeningen van de bloedsomloop worden in de eerste plaats veroorzaakt door verkalking van de slagaders, in de medische wereld arteriosclerose genoemd. Deze aandoening veroorzaakt vernauwingen van de bloedvaten, of zogenaamde stenoses. Deze perifere arteriële occlusieve aandoening kan pijn veroorzaken bij het lopen. In een gevorderd stadium van de ziekte kunnen de klachten ook in rust optreden. Dit kan worden veroorzaakt door een gebrek aan lichaamsbeweging, een te hoog percentage lichaamsvet, roken, hoge bloeddruk, vetstofwisselingsstoornissen of diabetes.

Diabetisch voetsyndroom
Dit syndroom komt vaak voor bij patiënten met diabetes mellitus type 2. Het gaat vaak gepaard met perifeer arterieel occlusief lijden, dat optreedt als gevolg van de diabetes. Beide leiden tot slecht genezende wonden aan de voet. Getroffen personen merken het diabetisch voetsyndroom vaak te laat op, omdat hun vermogen om te voelen, inclusief het gevoel van pijn, aanzienlijk is aangetast.

Arbeids- en verkeersongevallen
Een arbeids- of verkeersongeval kan ook de reden zijn waarom een amputatie noodzakelijk wordt. Getroffen personen zijn vaak jongere mensen die in de fleur van hun leven zijn.

Tumoraandoening
Amputaties in verband met kanker zijn relatief zeldzaam. Tumoren op de ledematen of in de buurt van gewrichten en zenuwen kunnen amputatie noodzakelijk maken om verdere verspreiding van de kankercellen te voorkomen en het leven van de getroffen persoon te redden.

Infecties
Dankzij strenge medische normen en het gebruik van antibiotica zijn amputaties ten gevolge van ontstekingen zeldzaam. Als een algemene ontsteking een levensbedreigend verloop neemt, sepsis genoemd, kunnen infecties ook tot amputatie leiden.

Wat gebeurt er tijdens een amputatie?
Bij een amputatie worden ledematen of delen van ledematen van het lichaam gescheiden. Dit gebeurt ofwel als gevolg van een trauma, zoals een ongeval, of tijdens een operatie. Een amputatie wordt alleen uitgevoerd als alle behandelingsmogelijkheden hebben gefaald om de toestand van de getroffen persoon te verbeteren en wanneer men verwacht dat de situatie levensbedreigende gevolgen voor de gezondheid zal hebben. Amputatie kan echter ook als een opluchting worden ervaren, bijvoorbeeld wanneer de functie van het betreffende lidmaat uiterst beperkt is en de betrokkene ernstige pijn lijdt.



Ledematen
In de vakliteratuur worden de ledematen vaak “extremiteiten” genoemd. De armen staan bekend als de “bovenste ledematen”, terwijl de “onderste ledematen” naar de benen verwijzen.

De verschillende soorten amputaties en amputatieniveaus



Het amputatieniveau beschrijft de plaats waar een lichaamsdeel moet worden verwijderd. Uw arts gebruikt uw diagnose als de basis voor het bepalen van het niveau in uw specifieke geval. Het is ook raadzaam om een prothesist te raadplegen bij het nemen van deze beslissing, aangezien het amputatieniveau uw toekomstige behandeling met het oog op een prothese aanzienlijk beïnvloedt.

In veel gevallen worden de beste omstandigheden niet bereikt door zo weinig mogelijk van het aangetaste lichaamsdeel te verwijderen, maar hangt dit af van een goede planning en voortdurende communicatie tussen de relevante deskundigen.

Geavanceerde technologie en medisch onderzoek hebben de risico's tijdens een amputatie aanzienlijk verminderd. De kans op complicaties is groter als gevolg van reeds bestaande aandoeningen of beperkte mobiliteit na de ingreep. Daarom is planning vóór een amputatie bijzonder belangrijk.



Bovenste ledemaat

1 **Schouderdisarticulatie**
Amputatie van de arm ter hoogte van de schouder. Hierbij worden het schouderblad en het sleutelbeen met de bijbehorende spieren verwijderd.

2 **Transhumerale amputatie**
Bij dit type amputaties wordt onderscheid gemaakt tussen korte, middellange en lange transhumerale amputatieniveaus.

3 **Elleboogdisarticulatie**
De arm wordt geamputeerd bij de elleboog en de hele bovenarm blijft in de meeste gevallen behouden.

4 **Transradiale amputatie**
Bij amputaties van de onderarm wordt een onderscheid gemaakt tussen lange, middellange, korte en ultrakorte transradiale amputaties.

5 **Polsdisarticulatie**
Bij dit type amputatie wordt de hele hand bij de pols verwijderd.

6 **Hand- / vingeramputatie**
Delen van de hand en/of vingers worden geamputeerd, en de pols wordt behouden. Dit wordt ook wel een gedeeltelijke handamputatie genoemd.

Onderste ledemaat

7 **Heupdisarticulatie of bekkendisarticulatie**
Hier wordt een onderscheid gemaakt tussen heupdisarticulatie (been wordt verwijderd ter hoogte van het heupgewricht), hemipelvectomie (been wordt verwijderd met de corresponderende helft van het bekken) en hemicorporectomie (gehele onderste helft van het lichaam wordt verwijderd).

8 **Transfemorale amputatie**
Een transfemorale amputatie wordt uitgevoerd boven het kniegewricht. Deze ingreep kan overal in de lengte van het bovenbeen worden uitgevoerd.

9 **Kniegewricht disarticulatie**
Het been wordt bij het kniegewricht verwijderd. Het dijbeen blijft behouden, en gewoonlijk de knieschijf ook.

10 **Transtibiale amputatie**
Dit type amputatie wordt uitgevoerd onder het kniegewricht, en soms wordt ook het kuitbeen in zijn geheel verwijderd. De volledige functie van het kniegewricht blijft behouden.

11 **Transmetatarsale amputatie**
Een amputatie in het voetgebied omvat meer dan 12 verschillende amputatieniveaus, gaande van een teenamputatie, over een middenvoetamputatie, tot een amputatie in het gebied van de tarsus.



Vraag gerust

Onzekerheid maakt ons bang. Daarom moet u met uw artsen en therapeuten praten over alle onbeantwoorde vragen die u bezighouden. Zelfs of vooral als er iets is wat u niet begrijpt: Vraag het opnieuw! U bevindt zich in een uitzonderlijke situatie, en iedereen begrijpt dat.

Mogelijke vragen voor de operatie

Vink de vragen af tijdens het gesprek. Als er tijdens het gesprek andere vragen naar voren komen, noteer ze dan aan de rechterkant om er zeker van te zijn dat er niets over het hoofd wordt gezien.

- ○ Waar zal mijn lichaamsdeel geamputeerd worden?
- ○ Welke risico's houdt de operatie voor mij in?
- ○ Wat voor problemen kunnen zich op de lange termijn voordoen?
- ○ Welke hulpmiddelen zal ik na mijn verblijf in het ziekenhuis nodig hebben (rolstoel, loophulpmiddelen, enz.)?
- ○ Wie zal mij na mijn verblijf in het ziekenhuis verzorgen en ondersteunen?
- ○ Hoe mobiel zal ik terug worden en hoe lang zal dat duren?
- ○ Welke behandelingsmogelijkheden zijn er (prothese, hulpmiddelen, enz.)?
- ○ Wanneer en hoe moet ik mij aanmelden voor revalidatie?
- ○ Wie zal mijn prothese en therapie betalen?
- ○ Hoe kom ik aan hulpmiddelen en voorschriften voor de therapie?
- ○ Hoe zal mijn leven er in de toekomst uitzien?
- ○ Moet ik mijn woonruimte aanpassen aan mijn nieuwe behoeften, en wie zal de kosten hiervoor dragen?
- ○ Zal er een gespecialiseerde fysiotherapeut zijn om mij te ondersteunen?
- ○ Hoe kom ik in contact met de prothesist?
- ○ Waar moet ik zelf voor zorgen?
- ○ Met wie kan ik contact opnemen om over mijn zorgen en angsten te praten (psychologische/sociale ondersteuning)?
- ○ Hoeveel amputaties heeft u (de arts) eerder uitgevoerd?
- ○ Zal ik weer in staat zijn om met de auto te rijden?



Andere vragen:

“Ik hou van wandelen”



Veiligheid in het dagelijks leven
Detlef voelde zich in het begin erg onzeker na de amputatie. Maar na verloop van tijd gaf zijn prothese hem zijn gevoel van veiligheid in het dagelijks leven terug. Hij kijkt graag naar het voetbal van zijn kleinzoon en maakt graag wandelingen in de natuur met zijn vrouw.



Uw rechten

Na een amputatie moet u opnieuw reeksen bewegingen aanleren waaraan u vroeger niet hoefde te denken. Daarom wordt er vooral naar gestreefd om u zo snel mogelijk naar uw vertrouwde omgeving en dagelijkse routine te laten terugkeren.

Gemiddeld duurt het enkele maanden om dit doel te bereiken. Maar het proces is voor iedereen anders en wordt beïnvloed door vele factoren, zoals reeds bestaande aandoeningen of de evolutie van uw stomp. Op de volgende pagina's geven wij u een stap-voor-stap overzicht van wat er allemaal komt kijken bij de behandeling die u na uw amputatie zult krijgen.

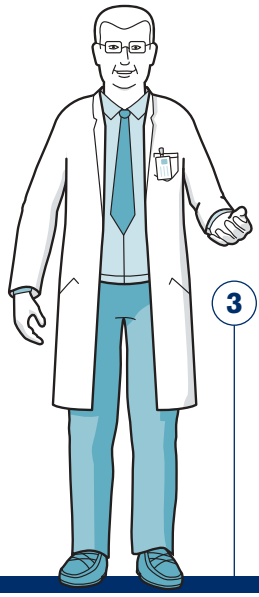
Wettelijke rechten
Vraag uw arts en prothesist over uw persoonlijke rechten!
Zij kunnen u advies geven.

Meer mobiliteit, stap voor stap

1

Diagnose
Uw arts heeft vastgesteld dat een amputatie noodzakelijk is en bespreekt met u de volgende stappen die moeten genomen worden.



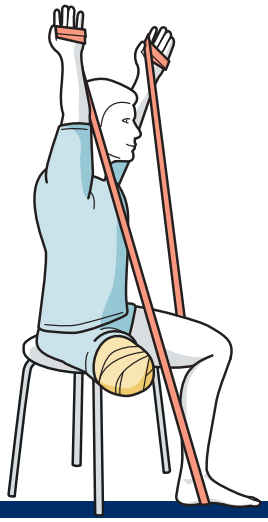


3

Amputatie
Uw chirurg voert de operatie uit in het ziekenhuis.

5

Fysiotherapie
Uw therapeut helpt u met gerichte spier- en rekoefeningen om uw lichaam te versterken en u voor te bereiden op de revalidatie.



Voorbereiding
Uw arts en de prothesist werken samen om een individueel behandelplan voor u op te stellen. Tijdens deze periode zit u ongetwijfeld met veel vragen in uw hoofd. Zoek contact met mensen die soortgelijke situaties in uw omgeving hebben meegemaakt en informeer naar revalidatiecentra.

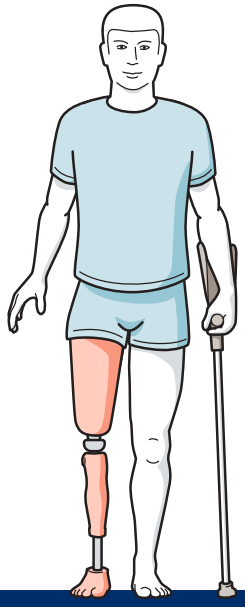


2

4

Wondgenezing
In de periode na de operatie heeft uw lichaam veel rust nodig om de wonde te laten genezen. In het ziekenhuis kan het genezingsproces worden ondersteund door middel van compressietherapie om de lymfedrainage te vergemakkelijken. Genezing legt de basis voor uw verdere behandeling - het is dus ongelofelijk belangrijk.





7

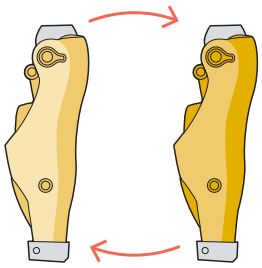
Overgangsprothese

Met de overgangsprothese kunt u voor het eerst proberen te lopen en te staan. Deze tussenoplossing is praktisch omdat de vorm van uw stomp nog aan het veranderen is. Uw prothesist kan de overgangsprothese snel aanpassen aan uw individuele behoeften. Op die manier kan de volgende prothese perfect op uw lichamelijke toestand en uw levensstijl worden afgestemd.

9

Vervolgbehandeling

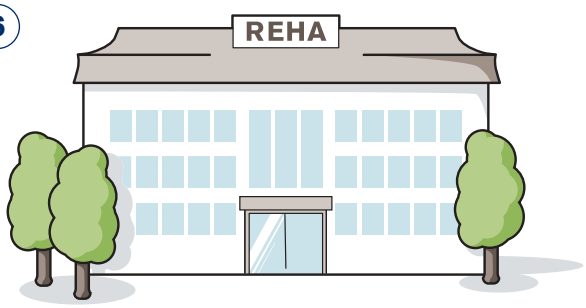
Het is van cruciaal belang dat u uw prothese regelmatig laat onderhouden en de onderhoudsintervallen in acht neemt om de kwaliteit van uw behandeling op lange termijn te garanderen. Neem contact op met uw huisarts als u aanvullende revalidatiediensten of nieuwe prothesecomponenten nodig hebt.



Revalidatie

U kunt zelf uw revalidatiecentrum kiezen, afhankelijk van uw behoeften. U kunt ook beslissen of u een klinische of poliklinische revalidatie verkiest, en u hebt het recht om een begeleider mee te brengen. Het doel is om uw mobiliteit zo veel mogelijk terug te krijgen.

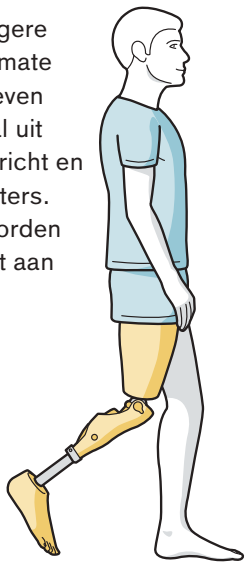
6



8

Definitieve prothese

Uw definitieve prothese zal langere tijd bij u blijven en u een hoge mate van mobiliteit in het dagelijks leven teruggeven. Ze bestaat meestal uit een prothesevoet, het kniegewricht en de prothesekoker, alsook adapters. De afzonderlijke onderdelen worden op maat gemaakt en aangepast aan uw behoeften en uw lichaam.













U bent niet alleen

Hoewel elke situatie uniek is en niet met anderen kan worden vergeleken, bent u niet de enige die met uw angsten wordt geconfronteerd. Er zijn miljoenen mensen over de hele wereld die een ledemaat hebben verloren en op hun eigen voorwaarden een actief leven leiden.

U zult veel kracht nodig hebben - zowel lichamelijk als mentaal - om uw weg terug te vinden naar een actief leven. Het overwinnen van angsten en conflicten speelt ook een sleutelrol bij een spoedig herstel. Wij raden u aan in een vroeg stadium psychologische ondersteuning te zoeken, zodat u zich actief kunt inspannen om uw levenskwaliteit verder te verbeteren.

Terug naar een leven op volle snelheid
Het is verbazingwekkend dat Mattias zijn skiongeluk heeft overleefd. Sindsdien is hij gedreven om mensen over de hele wereld te motiveren en te inspireren. Zijn energie en positieve levenshouding zijn aanstekelijk! Alles is mogelijk - als je het maar echt wilt.





Vrienden en familie

Uw familie en vrienden kunnen ook een sterke bron van steun voor u zijn. Maar ook zij worden geconfronteerd met een totaal nieuwe situatie, en voelen zich vaak hulpeloos. Er zijn nieuwe taken die moeten worden aangepakt, zoals het organiseren van het huishouden. Dit kan betekenen dat de rollen binnen een relatie veranderen. Neem dus ruim de tijd om met uw omgeving te praten, en geef hen eerlijke feedback over wat u nodig hebt.

Uw familie informeren over mogelijke risico's, medische opties, steun en zorg, en wettelijke rechten maakt ook deel uit van de revalidatie. Deze voorlichtingsbijeenkomsten kunnen u en uw partner in het dagelijks leven goed van pas komen.

In contact komen met mensen die al een amputatie hebben ondergaan, kan u ook nieuwe moed geven om het leven aan te kunnen. U bent niet alleen! Het delen van dagelijkse ervaringen of het krijgen van tips over het gebruik van de prothese kan het voor u gemakkelijker maken om met uw nieuwe situatie om te gaan.

De genezings-fase

Na de operatie heeft uw lichaam tijd en rust nodig om de operatiewonde te laten genezen. Wij zullen u verschillende manieren laten zien om een optimaal genezingsproces te ondersteunen.



Wondgenezing
Uw genezende stomp vormt de belangrijkste basis voor uw verdere behandeling met een prothese. De huid die over uw stomp is geplaatst en tijdens de operatie is gehecht, heeft tijd nodig om aan te groeien. In het begin wordt het vocht uit de wond via een buisje afgevoerd in een zakje. Deze drain wordt later in het genezingsproces verwijderd. Een verband voorkomt ook dat de wond verontreinigd raakt.

In het algemeen kan regelmatige compressietherapie in combinatie met korte rustperiodes worden gebruikt om het genezingsproces te ondersteunen en dus te versnellen.



Uw stomp voorbereiden op de prothese
De afspeellijst van Ottobock op YouTube bevat veel tips en instructies die u zullen helpen in uw dagelijks leven, van de eerste oefeningen na de amputatie tot de verzorging van het litteken.

Scan de QR-code en ontdek een breed scala aan nuttige video's.

Workout die u thuis kan doen om de conditie te verbeteren voor mensen met een beenamputatie. Scan gewoon de QR code om te beginnen.

Diverse therapie-mogelijkheden

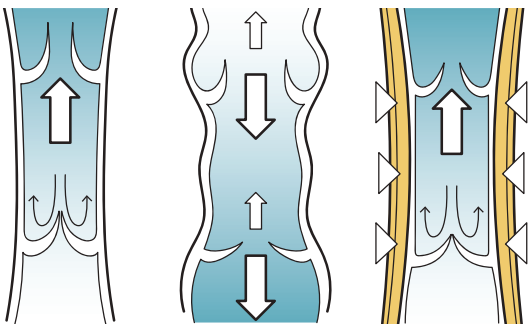
Het verplegend personeel in het ziekenhuis zorgt ervoor dat uw stomp dagelijks wordt verzorgd. Dit omvat oedeem- en compressietherapie en de verzorging van het litteken. In het ziekenhuis zullen de artsen uw genezingsproces voortdurend in de gaten houden.

Oedeemtherapie
Na de amputatie zal uw stomp aanvankelijk gezwollen zijn. Dit is een volkomen normale reactie van uw lichaam op de operatie, medisch aangeduid als “oedeem”. Een techniek die lymfedrainage wordt genoemd, wordt gebruikt om het vocht dat zich in de stomp heeft verzameld, weer in circulatie te brengen. Uw fysiotherapeut of ergotherapeut doet dit door de huid van uw stomp voorzichtig te strekken en te masseren. De therapie helpt de zwelling te verminderen, wat het genezingsproces van de wond versnelt. Lymfedrainage en compressietherapie kunnen de wondgenezing ondersteunen.

Compressietherapie
Pas als het volume van uw stomp niet meer sterk verandert, kunt u een prothese aangemeten krijgen. Om dit doel te bereiken wordt compressietherapie toegepast. Met behulp van een compressieverband, compressiekousen of een compressieliner wordt matige druk uitgeoefend op een groot oppervlak van uw stomp. Dit bevordert de doorbloeding, vermindert de pijn en helpt uw stomp zijn definitieve vorm te krijgen. Voordat u het ziekenhuis verlaat, wordt u uitgelegd hoe u thuis verder kunt gaan met het toepassen van compressie.

Als het volume van uw stomp langere tijd stabiel is, kan het aanmeten van uw eerste prothese beginnen. Wij raden u aan druk te blijven uitoefenen op uw stomp, ook als u uw prothese niet draagt. Over het algemeen moet u pas stoppen met het aanbrengen van extra compressie als u de prothese langere tijd draagt.

Optimale compressietherapie is ongelofelijk belangrijk voor de genezing van uw stomp en versnelt het proces om een prothese te leren dragen.



Gezonde ader | Ongezonde ader | Ader onder compressie

Alles heeft tijd nodig
Uw litteken kan aan de buitenkant al na een week of twee genezen zijn. Maar het genezingsproces onder de huid duurt veel langer. Ieder mens is een individu - dus de tijd die nodig is voor de genezing van de wonde varieert ook en is afhankelijk van uw lichamelijke conditie.





Gespecialiseerde dokters verhelderen de reden en de aard van uw pijn, zodat een geïndividualiseerde therapie u kan helpen uw levensvreugde terug te vinden.

Fantoomsensatie ≠ fantoompijn

Pijnbestrijding
Er zijn verschillende soorten pijn die kunnen optreden na uw amputatie, zoals botpijn, wondpijn en zenuwpijn. Bespreek dit zeker met uw consulent of pijntherapeut zodat de oorzaak van uw pijn op individuele basis kan worden behandeld. Medicatie of warmte- en koudebehandelingen zijn maar een paar van de verschillende therapiemogelijkheden die uw pijn kunnen verlichten.

Fantoompijn
Fantoompijn is een andere bijwerking die een amputatie kan veroorzaken. Deze kan direct na de operatie optreden of tijdens de behandeling met een prothese beginnen. U kunt bijvoorbeeld pijn ervaren in uw reeds geamputeerde been. Soms zijn dit echter slechts gewaarwordingen van het geamputeerde lidmaat zelf. Deze sensaties zijn vreemd, maar misschien niet eens pijnlijk, en worden fantoomsensaties genoemd. Wees open over wat u voelt.

Zelfs als het fysieke deel van uw been er niet meer is, kunnen de bijbehorende gebieden in uw hersenen nog steeds worden gestimuleerd. Dit veroorzaakt dan algesie, of een gevoel van pijn in het betreffende lichaamsdeel.

Bij spiegeltherapie wordt een spiegel in het midden van het lichaam van de patiënt geplaatst. Door naar de reflectie van het gezonde lichaamsdeel te kijken, wordt de indruk gewekt dat er twee gezonde lichaamsdelen zijn. In de therapiecontext kan het kijken naar twee intacte benen gebruikt worden om de perceptie van pijn in het aangedane lichaamsdeel te verminderen.

De therapie moet opgestart worden met een ervaren ergotherapeut of fysiotherapeut. Deze professionals kennen trucs om de spiegel zo te plaatsen dat hij de reflectie niet vertekent. Later kunt u de therapie thuis op eigen houtje voortzetten. Hiervoor zijn inklapbare therapiespiegels beschikbaar die thuis kunnen worden opgesteld. Therapie kan nu ook digitaal worden uitgevoerd met behulp van een tablet.



"Fantoompijn wordt soms op zeer complexe, intense manieren gevoeld. Maar met therapiemethoden, actieve bewegingstraining en desensitisatie kan een positief effect worden bereikt."

Christoph Eckermann, Fysiotherapeut



Het dragen van een prothese is een sport op zich.



Heinrich Popow
Heinrich Popow vestigde een nieuw wereldrecord bij het verspringen op de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016. Heinrich wil mensen met een beperking inspireren om te sporten, dus creëerde hij een sportkamp genaamd de Ottobock Running Clinics.



Met welke uitdagingen wordt u in het begin geconfronteerd?
Vastberadenheid en een positieve instelling zijn de sleutel tot een succesvolle revalidatie. Het dragen van een prothese kost veel energie. Het belangrijkste is dat we actief blijven, zodat we een sterk lichaam hebben wanneer we deze energie verbruiken. We moeten in goede conditie zijn om het dagelijkse leven aan te kunnen.

Welke rol speelt beweging vanuit uw perspectief?
Sporten is ons lichaam trainen zodat we de hoge belasting aankunnen waarmee we te maken krijgen als we bijvoorbeeld een been missen. Door regelmatig te sporten, met of zonder prothese, leren we ons lichaam beter kennen, verscherpen we ons waarnemingsvermogen en weten we beter hoe we het hulpmiddel moeten gebruiken. Sport versterkt niet alleen onze spieren - het geeft ons ook een goed gevoel, brengt ons samen, maakt ons minder terughoudend en het leven aangenamer.

Waarom is staan de eerste stap?
Staan is de basis voor elke beweging. Als je niet in staat bent om op een evenwichtige manier te staan, is elke beweging daarna moeilijk. Staan is dus het eerste waar je je op moet richten. Om goed te kunnen staan, moet uw gewicht gelijkmatig verdeeld zijn over het gezonde been en de prothese. Oefeningen waarbij u uw gewicht van rechts naar links verplaatst, helpen u een gevoel te krijgen voor een goede, veilige houding. In deze fase leert u waar de prothese op de grond staat, zonder dat u ernaar hoeft te kijken. Het doel is een veilige, evenwichtige houding, zodat de prothese evenveel gewicht draagt als het gezonde been. Dit vergt veel geduld!

Wat gebeurt er in de loopfase?
Nogmaals, het is belangrijk dat u een goed gevoel ontwikkelt voor wat u doet en dat u zich concentreert op het lopen. In het begin voert u elke stap op de prothese gecontroleerd uit, maar het doel is om stappen te zetten zonder erover na te denken. U moet altijd een vloeiend looppatroon hebben, zelfs op verschillende soorten ondergrond. Aan het eind van deze fase zijn getroffenen in staat hun gezonde been en het been met de prothese veilig te bewegen.

Wat houdt lopen in?
De basis voor hardlopen is een betrouwbare controle wanneer u staat, samen met een soepel looppatroon. Ze moeten een goed instinct hebben om te stappen. Dan is het tijd voor de volgende stap en te leren lopen. Als staan en wandelen eenmaal goed gaan, gaat lopen bijna vanzelf.

Voor een sterker lichaam

Hoe eerder u begint uw lichaam te mobiliseren, hoe beter. Beweging stimuleert uw bloedsomloop en versterkt uw spieren en evenwichtsgevoel. Eenvoudige oefeningen helpen u om uw revalidatieproces actief te beïnvloeden en zorgen ervoor dat uw lichaam optimaal is voorbereid op het leren lopen met uw prothese.

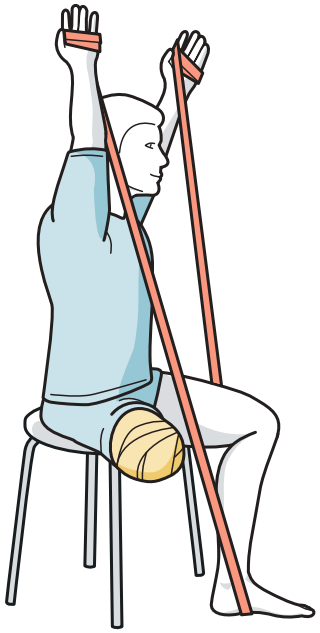
Uw spieren versterken
Eenvoudige oefeningen kunnen u helpen uw spieren actief voor te bereiden op het dragen van een prothese. Wij laten u eenvoudige oefeningen zien die u thuis kunt doen met lichte gewichten of TheraBands.

In het begin zal uw therapeut u helpen de oefeningen uit te voeren en u wijzen op oefeningen die geschikt voor u zijn en een notitie maken van de frequentie en het aantal herhalingen dat u doet.

Overleg met uw arts wanneer u kunt beginnen met trainen. Zo kunt u ook thuis iets positiefs doen om uw mobiliteit te vergroten.

Uw wens om zo snel mogelijk terug te keren naar het dagelijks leven en onafhankelijk te zijn is begrijpelijk en draagt ook bij tot een snellere genezing. Een sterke vastberadenheid en zeer gemotiveerd zijn kunnen bergen verzetten - en dat geldt ook voor revalidatie.

De Ottobock fitness app maakt dagelijks trainen eenvoudig!
www.ottobock.com/de/apps/fitness-app/



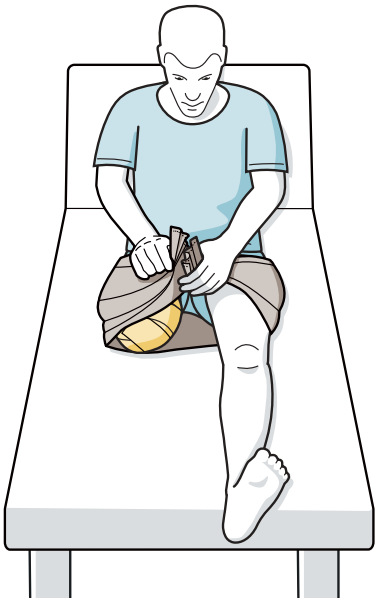
◯ Neem een uiteinde van de TheraBand in elk van uw handen en plaats uw voet op het midden van de band. Trek nu uw armen in de zitpositie omhoog en span daarbij uw rompspieren aan.

Herhalingen .....



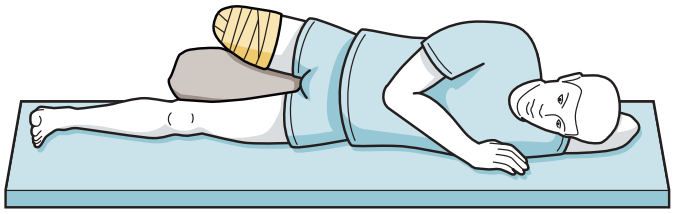
◯ Ga op uw zij liggen op uw gezonde been en strek voorzichtig uw stomp door die in uw handen vast te pakken en die eerst naar uw rug en dan naar uw buik te trekken.

Herhalingen .....



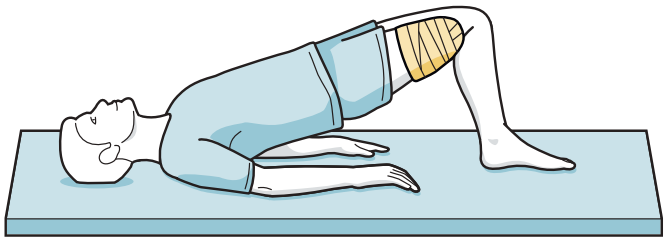
Wikkel een handdoek om uw dijen en bind hem bovenaan vast. Probeer nu uw benen te spreiden en werk tegen de druk van de handdoek in.

Herhalingen .....



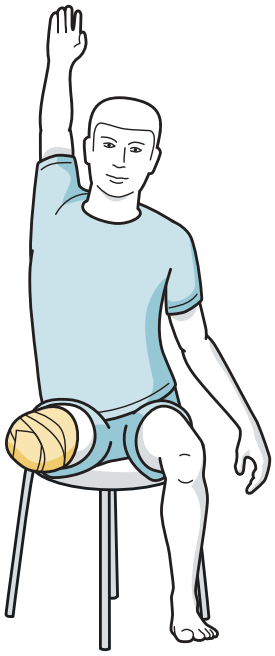
Ga op uw zij liggen op uw gezonde been en klem een kussen tussen uw dijen. Probeer nu de binnenkant van uw dijen dichter naar elkaar toe te brengen en werk tegen de druk van het kussen in.

Herhalingen .....



Ga op uw rug liggen en plaats uw voet op de vloer. Strek uw armen en leg ze naast uw lichaam op de vloer. Til nu uw bovenlichaam van de vloer zodat uw bovenlichaam een lijn vormt.

Herhalingen .....



Ga op een stoel zitten, maar laat uw bovenlichaam niet tegen de rugleuning rusten. Beweeg nu uw armen om beurten op en neer terwijl u diep in- en uitademt. De oefening vergroot uw longcapaciteit en brengt uw bloedsomloop op gang.

Herhalingen .....

Veelgestelde vragen

Is het normaal dat ik pijn heb na de operatie?
Pijn is normaal in de eerste paar weken na de operatie, maar zou geleidelijk moeten afnemen. Neem contact op met uw arts als uw pijn aanhoudt of ernstiger wordt.

Is het normaal dat mijn stomp warm en gezwollen aanvoelt na de operatie?
Ja, zolang deze symptomen niet gedurende langere tijd aanhouden en geleidelijk afnemen. Zo niet, neem dan contact op met uw arts.

Is het normaal om je na de operatie onwel te voelen?
Deze bijwerking komt vaak voor na een operatie en is vaak toe te schrijven aan de narcose.

Wanneer mag ik op mijn zij liggen na de operatie?
In principe zou u dit direct na de operatie moeten kunnen doen. Om eventuele risico's uit te sluiten, verzoeken wij u dit eerst met uw arts te bespreken.

Wanneer mag het verband na de operatie worden verwisseld?
Het verband moet na twee of drie dagen worden vervangen.

Heb ik een rolstoel nodig?
Hulpmiddelen kunnen u na de amputatie ondersteunen en u meer onafhankelijkheid en mobiliteit teruggeven. Uw arts zal u wandelstokken, krukken, rollators of rolstoelen voorschrijven, afhankelijk van uw lichamelijke toestand en uw behoeften.

Wat is de juiste manier om mijn stomp te plaatsen?
Uw stomp moet indien mogelijk in een rechte, gestrekte positie liggen. Het kan nuttig zijn om een steun voor de stomp op de rolstoel te leggen. Het wordt niet aangeraden om het continu op bijvoorbeeld een kussen of rol te leggen. Bovendien moet u uw stomp niet op de handgrepen van de krukken leggen of aan de zijkant van het bed laten hangen. Als u uw stomp langere tijd in een gebogen of gekantelde positie houdt, kunnen uw spieren en pezen namelijk samentrekken. Dit kan de mobiliteit van uw stomp later beperken en het lopen moeilijker maken.

Wat moet ik doen om mijn stomp te verzorgen?
Het is vooral belangrijk om uw stomp schoon te houden. Als de uitwendige wond genezen is, moet u uw stomp elke dag wassen met water en ongeparfumeerde, zachte zeep. Het verplegend personeel zal u laten zien hoe u met uw stomp moet omgaan.

Wanneer is de genezing van het litteken voltooid?
Gewoonlijk is uw litteken na drie tot vier weken dicht en verandert er daarna aan de buitenkant nauwelijks nog iets. Het genezingsproces van het weefsel onder de huid neemt aanzienlijk meer tijd in beslag. Het kan tot twee jaar duren voor uw litteken volledig genezen is.

Wat kan ik doen om de genezing van het litteken te bevorderen?
In tegenstelling tot de huid is littekenweefsel niet in staat om oliën te produceren. Wij raden u daarom aan een ongeparfumeerde crème te gebruiken om het litteken te hydrateren - maar bespreek dit eerst met uw arts. U kunt hier kort na de operatie mee beginnen.

Welk type schoenen draag ik best tijdens mijn revalidatie?
Je kiest best voor eenvoudige confectieschoenen of sneakers met veters of velcro-sluiting die ver open kunnen, een degelijke zool hebben en een hakhoogte van ongeveer 1 cm.

Onzekerheid opent de deur naar angst
Op dit moment kan uw fantasie de ergste scenario's door uw hoofd laten spoken, omdat u niet zeker weet wat u kunt verwachten. U kunt dit tegengaan door met uw artsen en therapeuten te praten over alle vragen die u bezighouden. Zelfs als ze voor u onbelangrijk lijken - stel uw vragen!

Hoe ga ik het makkelijkst naar het toilet met een bovenbeenprothese?
De meeste patiënten opteren ervoor om zowel de broek, de prothese als de liner uit te trekken bij een toiletbezoek.

Kan ik douchen met mijn prothese?
De meeste protheses zijn niet waterdicht en dus niet geschikt om te douchen. Er zijn 3 mogelijkheden: ofwel kan u douchen zonder prothese, ofwel met een speciale badprothese ofwel met een prothese die waterbestendig is en die u zowel bij het douchen als in het dagdagelijkse leven kan dragen.

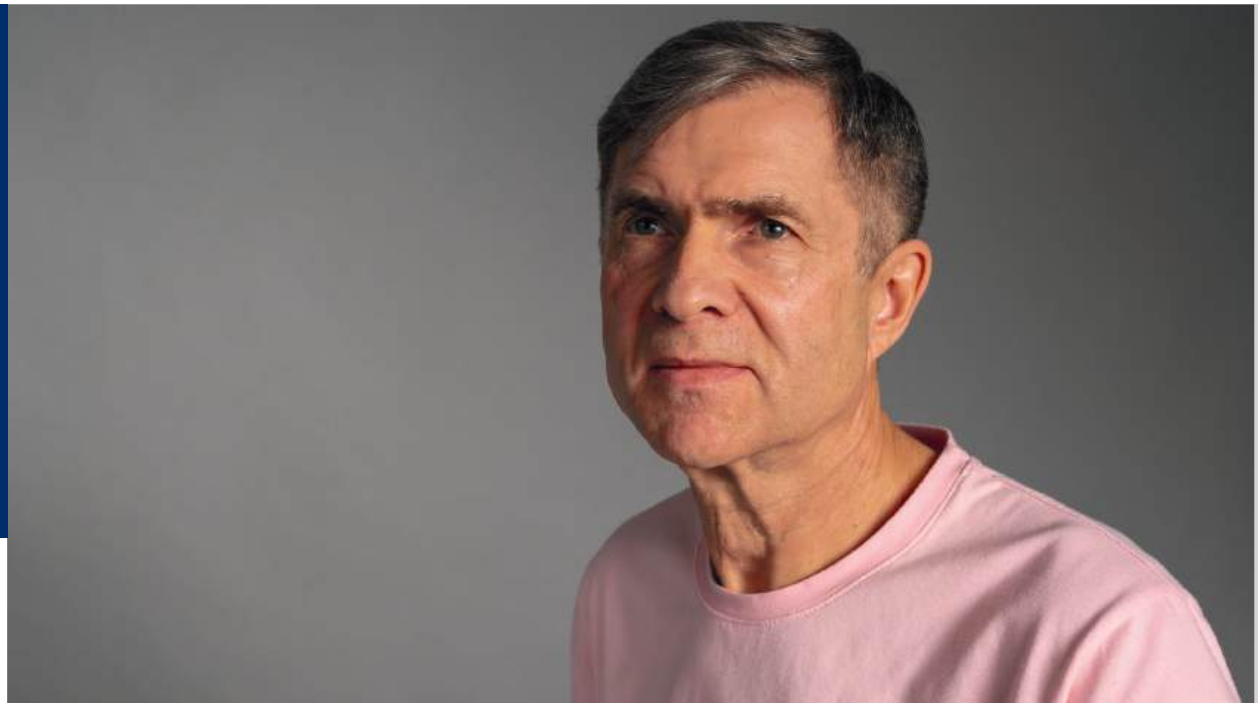
Kan ik nog een gewone broek dragen met een beenprothese?
Een heel strakke broek zoals een jeans is moeilijk dus u moet er wel rekening mee houden dat u best voor een iets lossere broek kiest. Bespreek dit zeker even met uw zorgverstrekker.

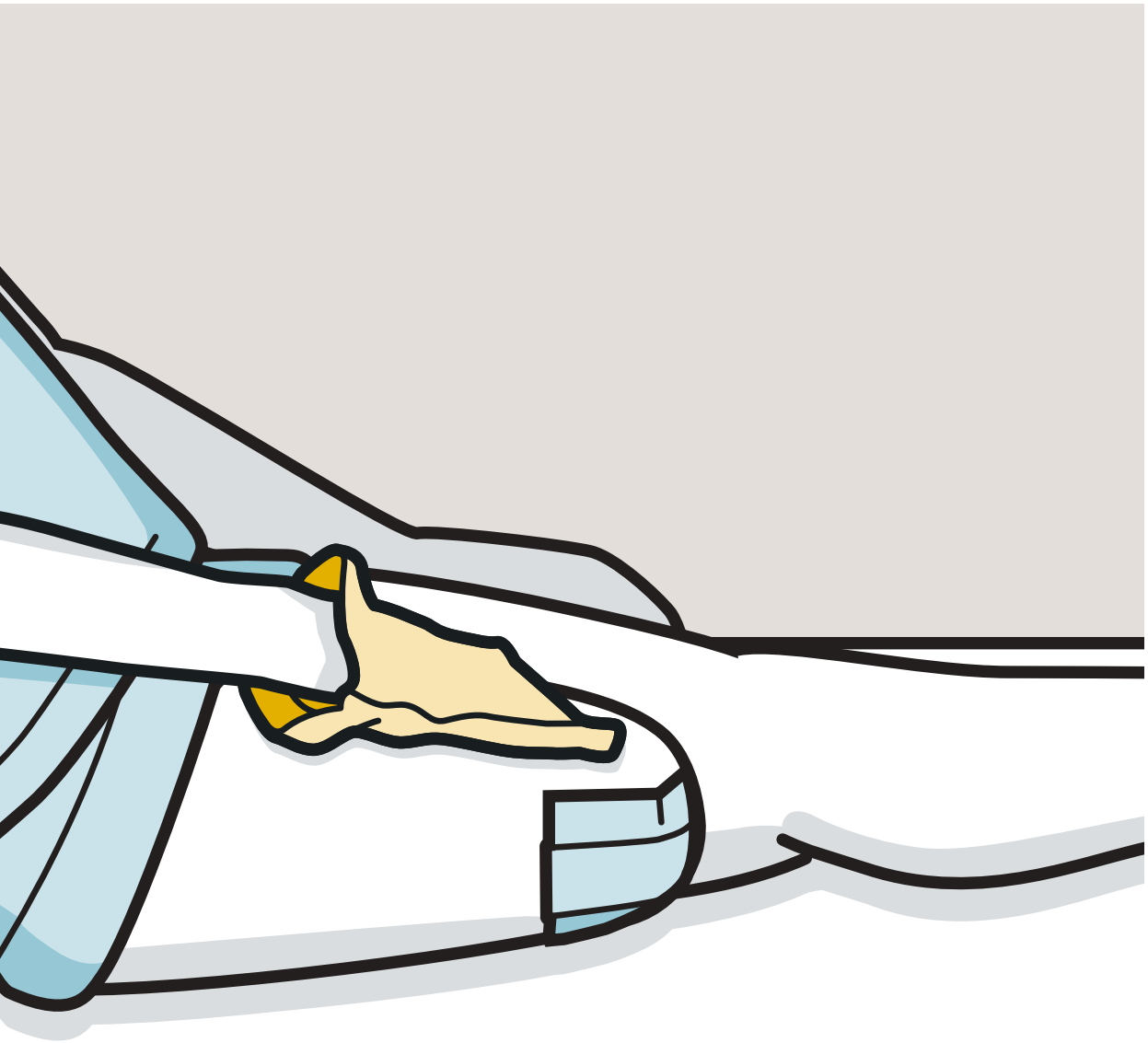
Hoe trek ik een broek aan met een prothese?
De makkelijkste manier is om eerst de losse prothese door de broek te steken, dan uw prothese vast te maken aan uw stomp om finaal uw broek te sluiten.

Kan ik autorijden met een beenprothese?
Dat kan zeker. Hiervoor dient u wel eerst een gratis test uit te voeren bij het Rijgeschiktheidscentrum CARA. Afhankelijk van uw beperking en vaardigheden kunnen zij u een aantal voorwaarden, beperkingen of aanpassingen voorstellen om zelfstandig met de wagen te kunnen rijden.

Waar moet ik op letten als ik wil reizen?
Zorg ervoor dat u op voorhand weet waar u terechtkan op reis als er een probleem zou zijn met uw prothese. Vraag gerust raad aan uw VIGO-zorgverstrekker die u hierover meer informatie kan geven. Gaat u met het vliegtuig op reis, dan hoeft u geen schrik te hebben voor de metaaldetector. U kan een attest verkrijgen waarin staat dat u een prothese draagt.

Kan ik nog sporten?
Zeker. Er bestaan heel wat mogelijkheden om te blijven sporten. Overleg hierover met uw VIGO-zorgverstrekker. Hij of zij zal meteen goed kunnen inschatten wat mogelijk is voor de sport die u in gedachten hebt. Weet dat u ook heel wat sporten zal kunnen uitproberen tijdens de revalidatie of in één van onze centra.

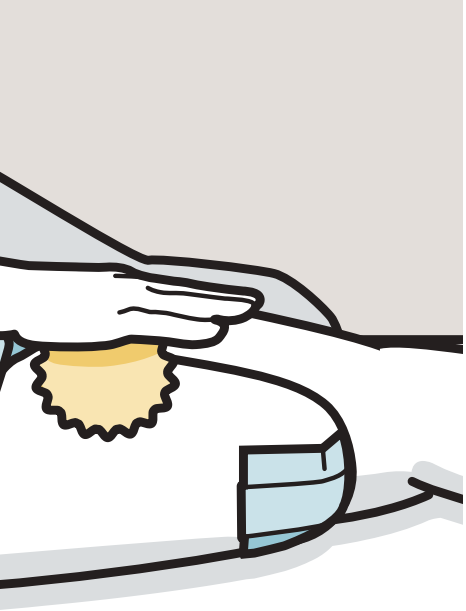








Scan deze QR-code om de video-gids te bekijken.



De juiste zorg

Littekenverzorging
De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam en beschermt uw lichaam tegen invloeden van buitenaf. Uw huid produceert een laag vetten en zuren die bescherming bieden tegen vuil en bacteriën. Maar een littekenhuid kan deze functie niet meer ten volle vervullen en heeft daarom speciale verzorging nodig. Regelmatig hydrateren, masseren en dagelijks reinigen moeten daarom deel uitmaken van uw routine.



Desensibilisatie
De zenuwen in uw huid geven prikkels die door aanraking, warmte, kou of pijn worden veroorzaakt, door aan uw hersenen. Na een operatie is de huid van uw stomp extra gevoelig. Door te werken aan de desensibilisatie kunt u een actieve rol spelen bij de voorbereiding van uw stomp op het dragen van een prothese. Spreek met uw therapeut voordat u met de oefeningen begint. Uw therapeut zal bepalen wanneer u kunt beginnen met het ongevoeliger maken van uw stomp en zal u eenvoudige hulpmiddelen laten zien die u kunt gebruiken om uw litteken te behandelen. Een ruwe handdoek, een zachte borstel of een massagebal zijn goede manieren om uw stomp te laten wennen aan externe prikkels. Het is bijzonder belangrijk dit regelmatig te doen en voorzichtig met de therapie te beginnen. Oefen in het begin niet te veel druk uit en neem de tijd om uw stomp te verzorgen.

Massages
Hoe soepeler en zachter uw littekenweefsel is, hoe veerkrachtiger uw stomp zal zijn en hoe beter u voorbereid zult zijn op het dragen van een prothese. Uw therapeut kan zachte massages gebruiken om uw litteken soepeler en flexibeler te maken.

Stap voor stap



Na de amputatie zal uw prothese u helpen om meer onafhankelijkheid en mobiliteit terug te krijgen. Er zijn veel opties voor de behandeling met een prothese, en ze kunnen worden aangepast aan uw levensstijl en behoeften.

Voorlopige prothese

In de meeste gevallen is het aantrekken van een voorlopige prothese al een paar weken na de operatie mogelijk. Uw fysiotherapeut zal u ondersteunen en ervoor zorgen dat u veilig bent tijdens uw eerste pogingen om te staan en te lopen. Het opnieuw leren lopen zal ook een positief effect hebben op uw lichamelijke en geestelijke toestand. In het algemeen geeft de prothese u nieuwe moed om het leven aan te kunnen en brengt ze uw hart- en bloedvatenstelsel weer op gang. De voorlopige prothese kan snel aan uw eigen lichamelijke toestand worden aangepast. Hierdoor kan uw prothesist doeltreffend reageren op veranderingen in uw stomp, zoals volumeschommelingen.



Definitieve prothese

Na de voorlopige prothese stelt uw prothesist een prothese voor u samen die past bij uw mogelijkheden en behoeften. Deze prothese heeft een modulair ontwerp en bestaat meestal uit een prothesevoet, het kniegewricht, uw persoonlijke protheseko-ker, een paar adapters en een siliconen cover die het uiterlijk van uw gezonde been nabootst. Het modulaire ontwerp maakt het mogelijk om afzonderlijke componenten uit te wisselen, zodat uw prothese optimaal aan uw toenemende behoeften kan worden aangepast.







Uitdaging
Als moeder van twee dochters is Kerstin altijd in de weer. Haar prothese bewijst zijn waarde in huis, tijdens het sporten, als ze met haar kinderen speelt en zelfs in het water.





Vergeet niet dat u de mogelijkheid hebt om een begeleider mee te nemen naar het revalidatiecentrum. Zij kunnen u ondersteunen tijdens uw verblijf en vergaren kennis op het gebied van begeleiding, verzorging en juridische zaken.





Uw prothese moet u bewegingsvrijheid geven in alledaagse situaties en u tegelijkertijd maximale veiligheid bieden. Technisch gezien zijn er nauwelijks grenzen: of u nu sport, op oneffen terrein, trappen oploopt, hellingen afloopt of in het water bent - moderne prothesen maken een actief en gevarieerd leven mogelijk op uw eigen voorwaarden. U beslist waar uw gevoel van veiligheid ophoudt en waar uw grenzen liggen.

Bewegingspatronen waar u vroeger waarschijnlijk nooit over nadacht, moet u met uw prothese opnieuw aanleren. Dit kan in het begin frustrerend zijn en zal een tijdje duren. Eerst en vooral hebt u tijd en oefening nodig voor u het volledige spectrum van mogelijkheden van uw prothese kunt benutten en volledig op de prothese kunt vertrouwen. Wees vooral in het begin van de looptraining voorzichtig en oplettend, zodat u zich veilig kunt bewegen, en heb geduld met uzelf.



Aanpassing van uw woning, het verkrijgen van een pas voor mensen met een beperking, nabehandeling, looptraining en het gebruik van de prothese zullen de komende tijd belangrijke onderwerpen voor u zijn.

Vraag uw prothesist om meer informatie over prothesen en therapiemaatregelen.

Mijn traject – Dagboek

We hebben deze pagina toegevoegd om u de kans te geven uw eigen persoonlijke traject te documenteren. Het geeft u de ruimte om uw gedachten en successen, maar ook tegenslagen te noteren.

Mijn gevoelens en emoties

Schrijf hier over uw gevoelens en emoties - als u denkt dat u weet waardoor ze veroorzaakt worden, noteer dat dan ook hier, bv. tevreden, bezorgd, ontmoedigd, trots, enz.

Datum	**Ik ben ...**

Mijn problemen

Maak van de gelegenheid gebruik om uw problemen hier op te schrijven. Heeft u pijn in de wond of uw stomp, heeft u fantoompijn, heeft u huidirritatie of jeuk opgemerkt?

Datum	**I heb ...**

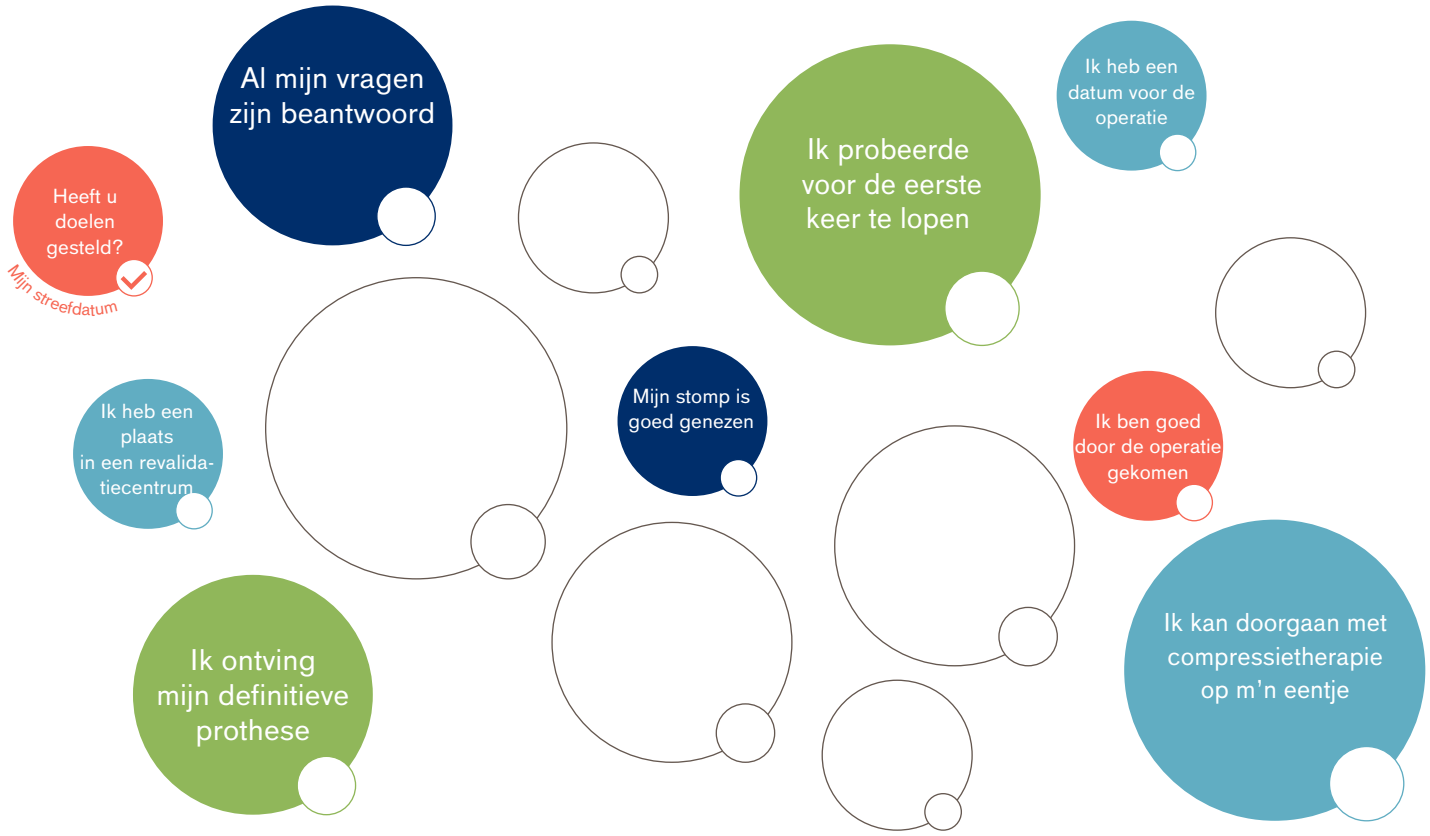
Mijn medicatieplan

U kunt hier een lijst van uw medicijnen maken, zodat u een overzicht hebt van welke medicijnen u gebruikt.

Datum	Ik neem ...

Mijn doelen en successen

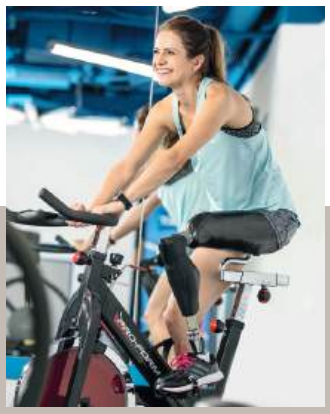
Hier kunt u voor uzelf persoonlijke doelen stellen. Als u een van uw doelen hebt bereikt, kunt u er een vinkje naast zetten en de datum in de kleinere cirkel schrijven.




CONVERSE
ALL STAR









Neem contact met ons op als u nog vragen heeft of meer informatie wenst.

www.vigogroup.eu