

Oefeningen na een boven- of onderbeenamputatie

Om na een boven- of onderbeenamputatie weer zo normaal mogelijk te leren staan en lopen, is het belangrijk dat u oefeningen doet. U start hier onder begeleiding van een fysiotherapeut in het ziekenhuis al mee. In deze folder vindt u hier meer uitleg over.

Waarom zijn oefeningen belangrijk?

Een beenamputatie is een ingrijpende operatie met veel gevolgen. De oefeningen helpen u om weer zo normaal mogelijk te kunnen staan en lopen, al dan niet met een prothese. Zodat u zich in het dagelijks leven weer zo goed en zelfstandig mogelijk kunt redden.

Waar begint u mee?

U krijgt eerst voorlichting over het revalidatietraject in het ziekenhuis. Verder start u met:

- oefeningen om stijve gewrichten (contracturen) te voorkomen
- krachttraining voor uw benen én armen.

Ook is het belangrijk dat u zo snel mogelijk uit bed en op de stoel kunt komen. Dit is ook meteen een goede training voor uw algehele conditie.

Oefeningen om contracturen te voorkomen

Als spieren weinig worden gebruikt, worden de spieren korter en de gewrichten stijver. Vooral door veel zitten hebben gewrichten de neiging om te buigen, terwijl strekken lastiger wordt. Dit wordt contractuurvorming genoemd. Vooral heupen en knieën zijn hier gevoelig voor. Om contracturen te voorkomen, doet u oefeningen waarbij u uw:

- heupen zo ver mogelijk naar achteren strekt
- uw knie(ën) helemaal strekt.

Krachttraining voor benen en armen

Verder is krachttraining voor beide benen én armen belangrijk. Niet alleen voor een goede balans, maar ook voor uw conditie. Beide zijn belangrijke voorwaarden om goed te kunnen zitten, staan en lopen. Uw gezonde been zal eerst dubbel hard 'werken'. Maar als u een prothese gaat gebruiken, is het erg belangrijk om ook uw geamputeerde been goed te trainen.

De oefeningen

Doe de volgende oefeningen ten minste 3 keer per dag. Als dat lukt, gaat u daarbij ook 10 minuten op uw buik liggen. De oefeningen zijn niet alleen bedoeld voor uw geamputeerde been, maar ook voor uw gezonde been.

Oefening 1: voor strekken knie en heup en versterken bil- en bovenbeenspieren

- Ga op uw rug op bed liggen. Zorg dat u goed recht (symmetrisch) ligt. Duw de achterkant van de knie en bil van uw geamputeerde been tegen het matras. Houd dit 5 seconden vast.
- Til daarna uw geamputeerde been zo ver mogelijk gestrekt op. Houd dit 5 seconden vast.
- Beweeg het been naar buiten over het bed. Houd dit 5 seconden vast.
- Herhaal deze oefeningen 10 keer, ook met uw gezonde been.

Oefening 2: voor rekken heupspieren en versterken bilspieren

- Ga op uw buik op bed liggen. Beweeg uw geamputeerde been zo ver mogelijk naar boven. Druk daarbij uw heupen en gezonde been tegen het matras. Houd dit 5 seconden vast.
- Doe dit nog een keer, maar houd uw geamputeerde been nu tegen het matras gedrukt.
- Herhaal deze oefeningen 10 keer, ook met uw gezonde been.

Oefening 3: voor het rekken en versterken van de heup- en bilspieren

- Ga op uw gezonde zij op bed liggen. Beweeg uw geamputeerde been zo ver mogelijk omhoog. Houd dit 5 seconden vast.
- Herhaal deze oefening 10 keer, ook met uw gezonde been.

Oefening 4: voor het trainen van arm- en schouderspieren

- Ga op een stoel met leuning zitten. Probeer u op te drukken. Houd dit 5 seconden vast.
- Herhaal deze oefening 10 keer.

Overdracht

Het is belangrijk dat u alle oefeningen ook na uw ontslag uit het ziekenhuis blijft doen. Zelfstandig of zo nodig onder begeleiding van andere zorgverleners. Het behandelteam van het HagaZiekenhuis zorgt voor een goede overdracht.

Contactgegevens

Een beenamputatie is een ingrijpende gebeurtenis. Misschien heeft u nog veel vragen. Neem dan gerust contact op met een van de fysiotherapeuten van het HagaZiekenhuis, bereikbaar:

Fysiotherapie, locatie Den Haag

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 – 17.00 uur
- telefoon (070) 210 2392

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk

bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

104030082023