



Patiënteninformatie

Oefeningen na een amputatie van het onderste lidmaat

Inhoud

Inleiding	3
Preventie spier- en peesverkortingen.....	3
Positioneren en te vermijden houdingen.....	3
Zelfstandige houdingscorrecties	5
Transfertechnieken	7
Transfer van lig naar zit	7
Transfer van zit naar lig	9
Transfer van bed naar (rol)stoel of wc-stoel.....	10
Transfer van rolstoel naar bed	12
Transfer van zit tot stand	13
Spierversterkende oefeningen	14
Settingsoefeningen.....	16
Contactgegevens	18
Persoonlijke notities / vragen	19

Inleiding

Deze brochure is een oefenbrochure die u kan gebruiken bij de revalidatie voor en na de amputatie van uw onderste lidmaat.

Preventie spier- en peesverkortingen

We willen voorkomen dat u spier- en peesverkortingen krijgt. Daarom is het belangrijk om aandacht te hebben voor bepaalde zaken en af te wisselen van houding.

Positioneren en te vermijden houdingen

- Slaap en rust met het bed in platte stand.
- Een klein knikje ter hoogte van de knieën wordt afgeraden.
- Leg het hoofdkussen ter hoogte van de nek en niet onder de schouderbladen. Dit zorgt er immers voor dat u het hoofdeinde van het bed gemakkelijker omhoog gaat zetten, maar dat is niet de bedoeling.



Plaats een hoofdkussen tussen uw bovenbenen wanneer u op uw zij ligt. Dit voorkomt verkorting van uw binnenste dijspieren.



- Leg geen opgerolde handdoek of kussen onder uw knieën of stomp.
- Laat de stomp niet afhangen tijdens de eerste weken, maar laat hem rusten op een krukje of op een amputatiesteun.
- Bij gebruik van een amputatiesteun, steun je niet op het uiteinde van de stomp maar ligt het been plat op de steun.



- Bij een onderbeenamputatie, steunt u best niet op het uiteinde van de stomp maar op de knie. Bijvoorbeeld tijdens het rechtopstaand wassen of steun zoekend op bed.

Tip

Door langdurig te zitten, kan u last krijgen van wondjes op de stuit. Er bestaan antidecubituskussens en -matrassen voor een wisselende drukverdeling. De ergotherapeut zal dit in samenspraak met de verpleging opvolgen.

Zelfstandige houdingscorrecties

We kunnen verkortingen vermijden door u verschillende houdingen aan te leren waar u enige tijd in zou moeten blijven liggen of zitten. Deze houdingen worden opbouwend uitgevoerd. Zo kan u op termijn een half uur een houding volhouden en dit liefst 2 keer per dag.

U kan deze rekoefeningen nadien zelfstandig op uw kamer en op langere termijn in uw thuissituatie uitvoeren.

Heupbuigers

- Buiklig
Liggen in buiklig is een goede manier om de heupbuigers op lengte te kunnen brengen. Plaats uw armen naast uw lichaam met de handen naast het bekken, draai uw hoofd zijwaarts.

Een kussen onder uw buik, kan het ongemak van de houding iets verlichten.



- Ruglig:
Indien buiklig niet mogelijk of aangewezen is, ga dan volledig gestrekt op uw rug liggen met uw armen naast uw lichaam en de handen naast het bekken. Leg een gewicht (bijvoorbeeld een zandzakje) op uw bovenbeen om zo de heupbuigers te rekken.



Kniebuigers

- Buiklig
Wanneer u volledig gestrekt in buiklig kan liggen, leggen we ter hoogte van het stompuiteinde een gewichtje.



- Zit
Ga zitten met de stomp op een krukje. Leg boven de knie een extra gewicht.

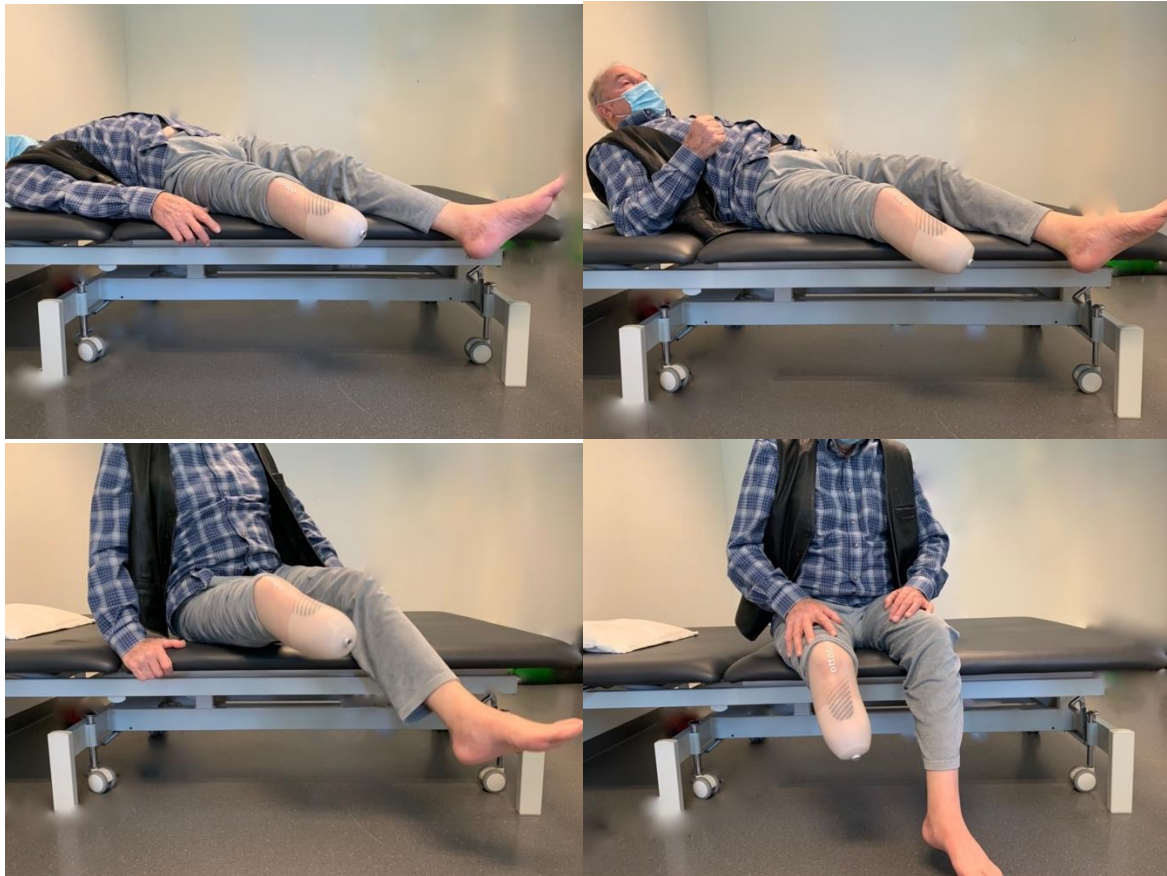


Transfertechnieken

Transfer van lig naar zit

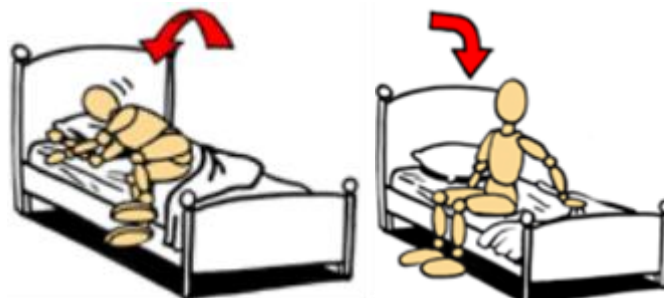
Methode 1

- Vertrek vanuit ruglig op een plat bed.
- Verplaats uw benen één voor één zijwaarts naar de kant waar u wil uitstappen.
- Schuif uw bovenlichaam mee op maar dan naar de andere kant. Zo komt u stilaan schuin te liggen en zullen uw onderbenen afhangen van de rand van het bed.
- Kom recht zitten door uw bovenlichaam op te duwen op de ellebogen en handen en houd uw kin op uw borstkas.
- Gebruik de bedsponden en papegaaistok alleen als u dat thuis ook hebt.



Methode 2

- Vertrek vanuit ruglig op een plat bed.
- Schuif op naar de zijkant door een knie op te trekken en uw armen naast uw lichaam op de matras te leggen. Hef uw bekken en verplaats het zijwaarts. Doe verder tot u goed ligt. Zo kan u draaien zonder uit bed te vallen.
- Draai uw lichaam naar de zijde waar u uit bed wil stappen.
- Trek uw knieën en onderbenen op en plaats de hand van uw bovenste arm plat op de matras ter hoogte van uw borst.
- Laat nu uw onderbenen uit het bed zwaaien en druk uw bovenlichaam recht door uw hand en elleboog van de onderste arm in de matras te duwen.





Tip

Als bovenstaande niet lukt, kan u de rug van het bed hoger zetten tot u in een zithouding komt.

Transfer van zit naar lig

Methode 1:

- Vertrek vanuit zit op de rand van het bed. Ga niet te ver naar het hoofdeinde zitten want u hebt plaats nodig om te kunnen opschuiven.
- Probeer achteruit en naar het hoofdeinde toe op te schuiven door uw billen één voor één op te tillen en een stukje verder neer te zetten. Blijf rechtop zitten en ga nog niet liggen.
- Uw benen zullen steeds verder op het bed komen te liggen waardoor u ze niet met spierkracht op het bed moet tillen.
- Eenmaal uw benen tot onder de knie op het bed liggen, kan u ze zijwaarts bewegen en neer gaan liggen.
- Ga recht liggen door uw bovenlichaam en benen beetje bij beetje zijwaarts te bewegen.

Methode 2

- Vertrek vanuit zit op de rand van het bed.
- Schuif achteruit door uw billen één voor één een stukje naar achter te zetten. Doe dit tot u met de knieplooi tegen de rand van het bed zit. Blijf rechtop zitten.
- Plaats uw handen naast elkaar en naast uw lichaam aan de hoofdzijde.
- Laat u gecontroleerd zakken tot u op uw zijde ligt en til tegelijkertijd uw onderbenen op het voeteneinde van het bed door ze zijwaarts te bewegen. Houd uw knieën gebogen bij elkaar. Probeer te vermijden dat uw bovenlichaam al op het bed ligt en uw benen nog van het bed afhangen. Dit vergt heel wat kracht in benen en buikspieren.



Transfer van bed naar (rol)stoel of wc-stoel

De transfer van bed naar rolstoel doet u best door de rolstoel helemaal aan het voeten- of hoofdeinde van het bed te zetten, met de zijkant tegen het bed. Klap zo mogelijk de zijsteuntjes van de rolstoel naar achter en de voetsteunen weg.

- Ga op de rand van het bed zitten en schuif zijwaarts op tot u zo dicht mogelijk tegen de rolstoel zit.
- Plaats de hand die het dichtst bij de rolstoel is op de verste armsteun van de rolstoel.
- Plaats uw andere hand dicht tegen uw zitvlak en vorm een vuist.
- Positioneer uw voet zo dat die niet meer verplaatst moet worden tijdens het draaien.
- Leun voorwaarts met uw bovenlichaam, hef uw stuit en duw omhoog op uw handen.

- Ga niet helemaal recht staan maar maak de draai naar de rolstoel terwijl uw stuit net boven de zitting van bed en rolstoel hangt.



Tip

Als het niet lukt op bovenstaande manier kan u een transferplank gebruiken om van het bed naar de rolstoel te glijden.



Transfer van rolstoel naar bed

- Positioneer de rolstoel met de zijkant tegen het voeteneinde van het bed.
- Klap het zijsteuntje naar achter en de voetsteunen omhoog of weg.
- Positioneer uw voet zodat u deze niet meer moet verzetten tijdens het draaien.
- Plaats uw vuist op het bed, maar ver genoeg van u af zodat er ruimte is om te kunnen gaan zitten zonder uw hand nog eens te moeten verplaatsen.
- Zet uw andere hand op de armsteun of op de zitting van de rolstoel.
- Leun voorwaarts met uw bovenlichaam, duw omhoog op uw vuisten en draai uw lichaam terwijl u laag blijft.



Transfer van zit tot stand

- Ga op de rand van de stoel of bed zitten.
- Zet uw voet op de grond, met uw tenen onder uw knie.
- Plaats uw handen op de armsteunen of zitting van de stoel, of op de matras van het bed.
- Leun voorwaarts met uw bovenlichaam tot uw neus voorbij uw knieën komt.
- Duw u op met uw handen.
- Plaats één voor één de handen op de rollator of op het steunpunt (zoals lavabo, handgreep, ...)



Spierversterkende oefeningen

Opzitten in een goede houding vergt best veel inspanning en spierkracht van ons lichaam. Zorg ervoor dat u steeds langere periodes uit bed komt en opzit in een stoel.

Zelfstandig rolstoel rijden is een heel goede training voor uw buik-, rug- en armspieren. Blijf tijdens het rijden met uw rug tegen de rugleuning zitten en laat uw armen het werk doen.

Opdrukken

Druk uw bovenlichaam omhoog op kracht van uw handen. Plaats de handen op de armsteunen van uw (rol)stoel en strek uw ellebogen. Herhaal dit 10x.



Hammengang zijwaarts

Zet u op de rand van het bed. Schuif zijwaarts tot aan het hoofdeinde en weer terug door uw benen om en om een stukje te verplaatsen zonder uw handen te gebruiken.

Hammengang achterwaarts

Zet u op de rand van het bed. Schuif achterwaarts tot uw benen tot onder de knieën op het bed liggen en weer terug naar voor. Blijf rechtop zitten en gebruik uw handen alleen voor evenwicht, niet om af te duwen.

Sit-up

Ruglig - trek uw knieën op en plaats uw voet plat op het bed. Leg uw kin op uw borstkas, reik met uw vingers naar uw knieën en kom met uw schouders een stukje omhoog van het bed. Adem uit tijdens het voorwaarts reiken. Herhaal dit 10x.



Bruggetje

Ruglig - trek uw knieën op en plaats uw voet plat op het bed. Leg uw handen naast uw lichaam met uw handpalmen omlaag naast uw bekken. Duw uw bekken omhoog en laat u rustig zakken. Herhaal dit 10x.



Fietsen

Ruglig - maak een fietsbeweging in de lucht met beide benen. Herhaal dit 20x.



Settingsoefeningen

Doe volgende settingsoefeningen met beide benen en houd de spanning telkens 5 seconden aan.

- Strek uw benen, span uw billen op (toeknijpen) en trek uw voeten naar u toe.



- Leg een rolletje onder uw knie(ën).
Duw uw hiel zo hard mogelijk naar beneden.
Duw uw knie(ën) zo hard mogelijk naar beneden.



- Leg een rolletje tussen uw benen en knijp deze dicht.



Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat Fysische geneeskunde en Revalidatie
☎ 014 44 44 81
Secretariaat.fysischegeneeskunde@azturnhout.be

Sociale dienst
☎ 014 44 41 20

De kinesitherapeut en ergotherapeut zijn te bereiken via het secretariaat fysische geneeskunde

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts, kinesitherapeut of ergotherapeut.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout