

Behandeling

# Onderbeenamputatie, oefeningen en adviezen

Na een onderbeenamputatie

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/amputatie-van-een-deel-van-een-been>) krijgt u oefeningen en regels mee.

Het schema met oefeningen in deze folder is bedoeld als hulp bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft besproken.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

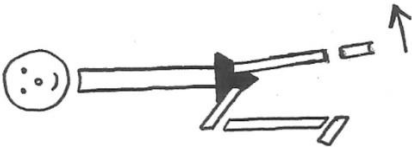
## Adviezen na de operatie

- Het is belangrijk dat er geen spierverkortingen optreden in uw heup en knie. Daarom raden wij u aan om 2 keer per dag 15 tot 30 minuten op uw buik te liggen met het hoofd gedraaid naar de niet-geamputeerde kant. Als dit niet mogelijk is, dan gaat u helemaal plat op uw rug liggen.
- Als u op uw zij wilt slapen, plaats dan een groot kussen tussen uw benen.
- Als u op een stoel zit, zorg er dan voor dat de stomp niet afhangt. Dit om stuwing en vochtophoping (oedeemvorming) te voorkomen.
- U kunt het beste op een wat hogere stoel met leuningen zitten.
- Als u gaat zitten in een stoel of opstaat uit een stoel, pak dan altijd de stoelleuningen vast.
- Zorg ervoor dat uw rolstoel altijd op de rem staat.
- U kunt het beste een schoen dragen die vast aan uw voet zit en die een brede, niet te hoge hak heeft. Een slipper moet u vermijden. Deze kan uitschieten, waardoor u kunt vallen.
- Kijkt u tijdens het lopen uit voor natte tegels en losse kledjes in huis en/of de badkamer. Losse kledjes kunt u het beste wegdoen.
- Staande draaien doet u sprongsgewijs en niet door te schuifelen op de voet.
- Pas op bij het nog slaperig uit bed komen dat u niet valt en de stomp open stoot. Zet voorlopig het looprekje aan de kant van het bed waar u uitstapt zodat u eraan herinnerd wordt dat u maar een been heeft om op te staan. Door het fantoomgevoel kan het zijn dat u het geamputeerde deel van uw been nog voelt als voorheen. Hierdoor kunt u denken dat u er nog op kunt gaan staan.
- Als u veel last heeft van het fantoomgevoel, dan kunt u in gedachten proberen de voet van het geamputeerde been naar u toe te trekken en de knie hierbij te strekken. Houdt dit een paar tellen vast.

## Welke oefeningen krijgt u na de operatie?

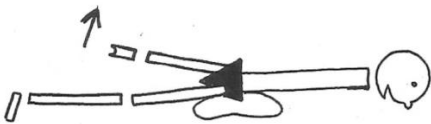
- Meestal geldt dat u ongeveer 2 tot 3 keer per dag oefent.
- Herhaal iedere oefening 10 keer.
- Bij het oefenen mag u gerust wat vermoeidheid voelen. Forceer echter nooit.
- Bij hevige pijn aan de stomp moet u stoppen.
- Het is belangrijk dat u bij de krachtoefeningen rustig door ademt en niet uw adem inhoudt of gaat persen.

**Het is niet de bedoeling dat u zelf met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die de fysiotherapeut u heeft aangeleerd en/of heeft aangekruist.**



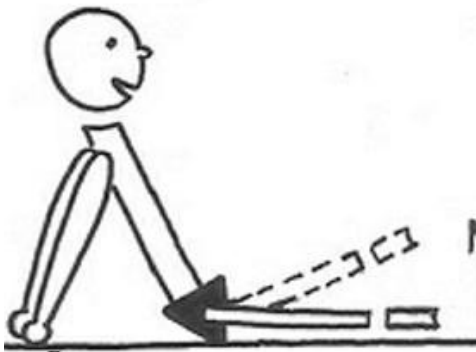
Oefening 1

- Ga goed op uw zij liggen op de niet geopereerde kant, met een rechte rug.
- Buig uw onderste been en leg uw bovenste been in het verlengde van uw romp.
- Beweeg het bovenste been gestrekt omhoog zonder naar achteren te rollen.
- Span uw been 5 seconden en herhaal de oefening 5 keer.
- Doe deze oefening minimaal 3 keer per dag.



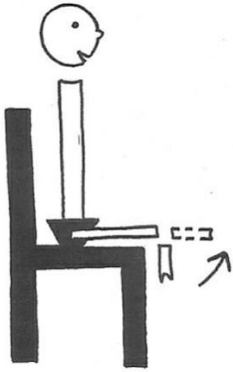
Oefening 2

- Ga op uw buik liggen, eventueel op een klein kussen.
- Draai uw hoofd gedraaid naar de niet geamputeerde kant.
- Beweeg het geamputeerde been gestrekt omhoog, los van de onderlaag.
- Houd uw been 5 seconden omhoog en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.



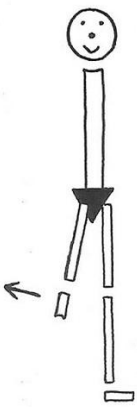
Oefening 3

- Strek de knie van het geamputeerde been door uw knieschijf op te trekken.
- Beweeg uw been gestrekt omhoog tot 20 cm boven de onderlaag.
- Houd uw been 5 seconden omhoog en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.



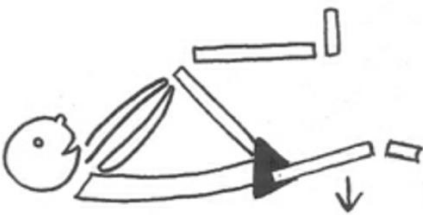
Oefening 4

- Ga goed achterin de stoel zitten.
- Strek de knie van het geamputeerde been.
- Strek uw been 5 seconden en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.



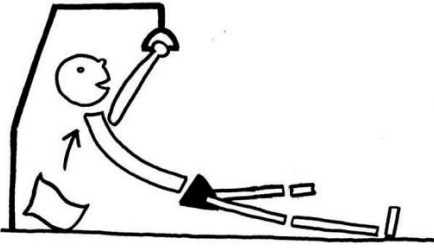
Oefening 5

- Ga op uw rug liggen met gestrekte benen zo plat mogelijk.
- Til het geamputeerde been gestrekt een klein stukje omhoog.
- Beweeg uw been zo ver mogelijk naar buiten en weer terug.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.



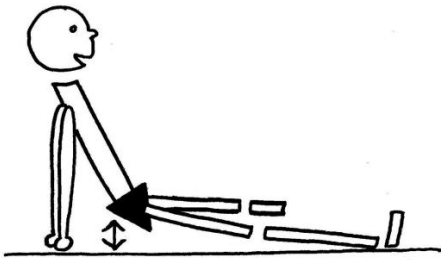
Oefening 6

- Ga op uw rug liggen en trek de knie van het niet geopereerde been in de richting van uw neus.
- Het geopereerde been drukt u in het matras.
- Span uw been 5 seconden aan en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.



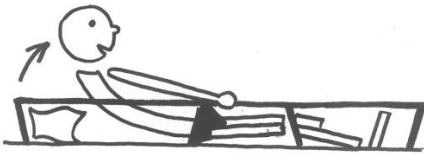
- Ga op uw rug liggen met de hoofdsteen iets omhoog.
- Pak de papegaaï vast met gebogen armen en trek u op, waarbij de romp loskomt van het matras.
- Houd dat 5 seconden vast en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 7



- Ga languit zitten in bed (of rolstoel).
- Steun op uw vuisten (of armleningen) en strek beide armen. Uw billen komen dan los van het matras (of rolstoel).
- Houd dat 5 seconden vast en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 8



- Ga zo plat mogelijk op bed liggen met uw hoofd op een kussen.
- Ga met behulp van de bedhekken komen tot langzit.
- Als u rechtop zit duwt u met licht gebogen armen de hekken weg.
- Neem steeds 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 9

## Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

## Praktische tips

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Betrokken afdelingen

Vaatchirurgie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/vaatchirurgie>)

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-063