

INFORMASJON OG RÅD TIL DEG SOM HAR AMPUTERT BENET

INNHold:

DEN FØRSTE TIDEN ETTER AMPUTASJONEN
Innledning

Hvordan har du det – følelsesmessige reaksjoner

Hudpleie - hygiene

Bli selvhjulpen og trygg i forflytning uten protese

Trening

Kompresjon - redusere hevelse i amputasjonsstumpen

NÅR DU SKAL FÅ TILPASSET OG BRUKE PROTESE
Måltaging til protese

Tilpassing og justering av protese

Påtaging av liner, strømper og protese

Hvordan regulerer du protesens størrelse ved daglig bruk

Skotøy

Rengjøring og vedlikehold av linere, strømper og protese

VIDERE OPPFØLGING

Når og hvor søker jeg hjelp?

Brukerorganisasjoner

DEN FØRSTE TIDEN ETTER AMPUTASJONEN

INNLEDNING:

Når du nå har fått amputert benet, vil du i den kommende tiden få mye informasjon om hva som skal skje videre og hva du selv bør gjøre for å trene deg opp igjen til best mulig funksjon.

Er du godt informert, vet vi at det er lettere for deg å finne den motivasjon og det pågangsmot som skal til både under treningsoppholdet og senere.

Personalet vil gjennomgå all informasjonen sammen med deg.

Den viktigste informasjonen har vi likevel samlet i denne brosjyren slik at du kan hente det frem igjen når du selv ønsker.

Hvis det er noe du lurer på, kan du spørre oss om igjen, slik at du ved hjemreise føler deg trygg på hva du skal gjøre videre.

HVORDAN HAR DU DET? FØLELSESMESSIGE REAKSJONER

Alle vil ha en følelsesmessig reaksjon på tapet av et ben.

Men liksom årsaken til amputasjonen er forskjellig for den enkelte, vil også følelsene forbundet med det være forskjellige.

Alle følelser, både sorg, sinne, bitterhet, skyldfølelse m.m., er med andre ord naturlige.

Det er viktig at du får bearbeidet følelsene dine for å klare å se fremover og komme aktivt i gang med opptreningen.

Personalet snakker gjerne med deg og hjelper deg i denne prosessen.

HUDPLEIE - HYGIENE

Helt fra starten kan du lage deg gode vaner for rengjøring og stell av huden på amputasjonsstumpen.

Regelmessig stell kan forebygge sår og blemmer.

Her finner du råd for hva du kan gjøre, både den første tiden og senere hvis du blir protesebruker.

Det er en stor og uvant belastning for huden å være innestengt i en protese med lite lys og luft, og med høy fuktighet.

Gode vaner for regelmessig hudpleie er derfor nødvendig.

Amputasjonsstumpen bør vaskes og smøres hver kveld med milde, uparfymerte hudpleieprodukter.

Etter at den er vasket, er det viktig at alle såperester skylles godt bort.

Tørk amputasjonsstumpen godt - lett frottering av huden stimulerer blodsirkulasjonen.

Til slutt smøres huden med fuktighetskrem – ved tørr hud kan fet krem benyttes.

Massør gjerne kremen inn i huden. Det vil stimulere blodsirkulasjonen og kan i tillegg virke smertedempende.

Dusjing bør helst gjøres om kvelden

Ved dusjing om morgenen, bør du unngå bruk av såpe på amputasjonsstumpen (for ikke å fjerne hudens egen fettdannelse).

Vent med å smøre huden til om kvelden.

La amputasjonsstumpen tørke godt (håndkle + lufttørking)

Huden MÅ være tørr når liner / protese tas på.

Ved fuktighet øker faren for gnag og blemmer.

Det finnes spesielle våtservietter til å vaske amputasjonsstumpen med. Disse inneholder et bakteriedrepende stoff som kan virke uttørrende på huden, og anbefales derfor brukt 2 – 3 ganger i uken dersom ikke annet er spesielt avtalt.

Test alltid våtserviettene på huden et annet sted på kroppen, før du tar dem i bruk på amputasjonsstumpen.

Ved sår frarådes bruk av våtserviettene.

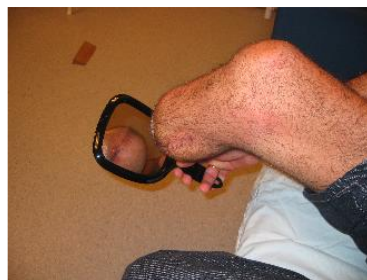
Etter bruk på amputasjonsstumpen, kan servietten brukes til innsiden av liner og protese.

Huden på amputasjonsstumpen kan ha nedsatt følsomhet og bør sjekkes regelmessig

Gjør det derfor til en vane å undersøke huden på amputasjonsstumpen hver kveld.

Bruk speil for å se alle deler av amputasjonsstumpen.

Se etter sår / gnag, blemmer, rødhet / trykkmerker, utslett, hevelse og tørrhet.



Når du nettopp har fått protese, eller ved utprøving av ny hylse, bør du sjekke huden svært ofte til du blir kjent med hvordan din hud reagerer og hvor lett du kjenner smerte og ubehag.

Når du bruker protese, bør huden sjekkes hver gang du tar av protesen.

Det er normalt å svette mye i protesen, spesielt den første tiden.

Ta alltid ren og tørr liner på om morgenen.

Luft også amputasjonsstumpen en stund hver dag.

Ta da av protesen, la huden tørke godt og skift til tørr, ren liner ved behov.

Vær forsiktig med soling av amputasjonsstumpen.

Selv lett forbrenning av huden kan gi gnagsår v/protesebruk.

BLI SELVHJULPEN OG TRYGG I FORFLYTNING UTEN PROTESE

Et viktig mål den første tiden er at du skal kunne klare deg selv i forflytning.

Det vil for de fleste være vanskelig å opprettholde den aktiviteten de hadde før amputasjonen. Likevel er det et mål at tapet av funksjon skal bli så lite som mulig.

Det vil bli tilpasset et ganghjelpemiddel som passer for deg, og vi vil så oppfordre og hjelpe deg til å trene opp balanse, styrke og utholdenhet til å være i jevn aktivitet i løpet av dagen.

Selv om du får tilpasset protese, vil det være viktig å kunne klare seg uten denne i kortere perioder, f.eks. dersom det oppstår sår på amputasjonsstumpen.

TRENING

Vi oppfordrer deg til å trene daglig, men det er også viktig å variere aktiviteten slik at du ikke går ”tom”. For mange vil det være motiverende å kombinere trening med sosiale aktiviteter.

Her er eksempler på hva vi ønsker å påvirke gjennom trening og aktivitet:

Pusten - dyp pust forebygger fortetninger i lungene, bedrer blodsirkulasjonen og bedrer tilførselen av surstoff til muskelarbeidet ved aktivitet.

Sirkulasjonen - en generell forbedring av sirkulasjonen, samt å forebygge trykksår dersom du er rullestolsbruker.

Aktive øvelser i ankel, kne og hofte bedrer sirkulasjonen, det samme gjør seteknip.

Reis deg opp i løpet av dagen for å avlaste trykk på setet.

Leddbevegeligheten – dette er viktig for å kunne bli en god protesebruker. Her gjelder spesielt å opprettholde god strekkeevne. Er du amputert på leggen eller lavere er det viktig med god strekk i kne og hofte. Er du amputert på låret er det viktig med god strekk i hofte. Det er også viktig med god bevegelse av musklene på inn- og utside av låret.

Mageleie daglig anbefales for å kunne strekke best mulig i hoften.

Muskelstyrken – forflytning både med og uten protese stiller økt krav til muskelarbeidet både i armer og ben. Styrketrening av armer, mage, rygg, sete og lårmuskler er spesielt viktig å optimere /vedlikeholde.

Balanse og stabilitet – dette har betydning for å være trygg i forflytning både med og uten protese.

Kondisjonen – å være aktiv med eller uten protese medfører et økt energiforbruk. Du vil ha godt av å finne en eller flere lystbetonte aktiviteter, hvor du klarer å øke pulsen og å holde på over tid. Trening /aktivitet over tid stiller krav til hjerte- og lungefunksjonen. Slike aktiviteter kan være sykling, svømming, ”roing”, variert trening med litt tempo (bevegelse/ dans til musikk).

Kroppsbekvemtheten – god kjennskap til hvordan du bruker kroppen vil gjøre det lettere å mestre gange med protese.

Evne til avspenning – det er viktig at både kropp og tanker får en hvilepause. Kjenner du forskjell når musklene spennes eller slapper av?

Smerte – trening og aktivitet er et svært virksomt middel når det gjelder å redusere mange typer smerte.

Og ikke minst

Humøret – trening har en innvirkning også på psyken vår og kan gjøre det lettere å komme gjennom en krevende tid.

KOMPRESJON - REDUSERE HEVELSE I AMPUTASJONSSTUMPEN

Det er vanlig at amputasjonsstumpen er hoven etter operasjonen, som følge av redusert sirkulasjon.

Hevelsen reduseres ved at amputasjonsstumpen komprimeres. Vanligvis brukes clearliner (se bildet), men noen ganger er det mer hensiktsmessig å surre med elastisk bind.

Det er legen som gir klarsignal for bruk av kompresjon.



Det er viktig at du i tillegg til kompresjonsbehandlingen, bedrer sirkulasjonen ved å bevege på amputasjonsstumpen og ellers holder deg så fysisk aktiv som mulig.

Trening gjør at hevelsen reduseres raskere.

Å bedre sirkulasjonen og redusere hevelsen i amputasjonsstumpen har også som mål å redusere smerte, som følelsen av trykk /spreng.

Dosering ved bruk av clearliner; skjer ved gradvis tilvenning.

Du begynner med ca 15 – 20 min. bruk, og øker gradvis.

Kompresjon skal medføre et trykk, men aldri smerte, og hvor ofte og hvor lenge den skal brukes, må tilpasses for den enkelte.

Det tilstrebes bruk av clearliner i opp til 3 timer x 3 daglig med 2 timers pause.

Amputasjonsstumpens størrelse (volum) skal til en viss grad ha stabilisert seg før evt måltakingen til protese v/ ortopedi-ingeniør.

PÅ- / AVTAKING AV CLEAR-LINER (For påtaking av liner se s. 13)

Slik gjør du ved påtaking:

Vreng clear-lineren med innsiden ut og hold den som på bildet.

For å lette påtaking påføres utsiden av clear-lineren talkum eller fuktes med vann.

OBS! Ikke talkum eller vann på den siden som skal inn mot kroppen.



Ved påtaking er det viktig at clear-lineren vreges helt tilbake for å unngå luftblærer mellom hud og liner.

Linerens bunn presses nå lett mot enden av amputasjonsstumpen og rulles på med flat hånd på hver side av benet.



Slik gjør du ved avtaking:

Ta tak i kanten øverst og vreng hylsen av (motsatt av påtaking).

Hold event. igjen ved samtidig å presse enden av hylsen mot stumpenden med andre hånden.

NÅR DU SKAL FÅ TILPASSET OG BRUKE PROTESE

Å få tilpasset og ta i bruk en protese, er en prosess som kan ta tid. Det vil kreve at du er motivert og har en god porsjon pågangsmot.

Betrakt det tverrfaglige teamet som dine støttespillere. Vårt ønske er å gi råd, veilede og støtte deg under denne prosessen, samt å tilrettelegge for deg på best mulig måte, slik at du når målene dine.

MÅLTAKING TIL PROTESE

Når legen vurderer at du er klar til å få protese, henvises du til ortopeiingeniør for måltaking. Ortopediingeniøren trenger da et omkretsmål av amputasjonsstumpen din.

For å få et så reelt mål av amputasjonsstumpen som mulig, er det viktig at du bruker kompresjon i forkant av måltakingen.



Størrelsen på silicon-lineren som skal brukes inni protesen (se bilde), velges ut fra dette målet



Ortopediingeniøren foretar selve måltakingen av amputasjonsstumpen. Dette foregår som oftest ved at amputasjonsstumpen scannes når du har silicon-lineren på.

TILPASSING OG JUSTERING AV PROTESE

Ut fra måltakingen blir det laget en ”testprotese”, som tilpasses /justeres når du prøver den første gang.

Som oftest vil fysioterapeuten være tilstede ved første prøving, og vil i samarbeide med ortopediingeniør vurdere protesens oppsett, det vil si innstilling av protesens ulike deler, så denne blir så hensiktsmessig som mulig.

Vi vil også veilede deg i gangteknikk.

Vanligvis vil du få beholde testprotesen, så du får anledning til å prøve denne mer ut i treningssituasjon m/ fysioterapeut, m/ annet fagpersonale eller alene.

I denne fasen er det viktig at du ofte tar av protesen for å sjekke amputasjonsstumpen for trykk /merker, men også for å lufte den. Protesens oppsett vil justeres fortløpende når du blir tryggere, øker belastningen på protesebenet og blir kjent med protesen.

Når protesehylsen vurderes tilfredsstillende, blir denne støpt ferdig på ortopedisk verksted.

Selv om hylsen er ferdigstøpt, kan oppsettet fortsatt korrigeres.

Dersom du ønsker det, kan protesen kles inn i kosmetikk før utreise. Sammen med deg vurderer vi også behovet for en badeprotese til f.eks. dusjing.

Når du får tilpasset protese, vil ortopediingeniør og personalet ved avdelingen sammen med deg velge den protesetype som best dekker dine behov. Etter hvert som du blir mer erfaren, kan behovene endre seg, og vi vil gjøre en ny vurdering

PÅTAKING AV LINER, STRØMPER OG PROTESE

LINER:



Lineren vrenses helt.
Bunnen presses mot enden av amputasjonsstumpen
Lineren rulles på. Som ved clear-lineren er det viktig at det ikke kommer luft mellom huden og lineren.
Pass på at festet for pigg / snordrag kommer midt under stumpen.

STRØMPER:

Når du tar strømpen(e) på er det viktig at det ikke oppstår ”bulker” omkring piggen.

Om dette skjer, kan strømpen i verste tilfelle følge med piggen ned i proteselåsen, og protesen blir sittende fast (se videre avsnitt)



Slik gjør du ved påtagning av strømpe(r):

Vreng strømpen bortsett fra nederste enden.

Utvid den nederste, doble delen av strømpen så godt som mulig med begge hender og stikk amputasjonsstumpen ned. Strømpen skal slutte tett om amputasjonsstumpens ende.

Rull / vreng deretter strømpen tilbake over hele stumpen.

Se til at det ikke er rynker / folder på strømpen.

HVORDAN REGULERE PROTESENS STØRRELSE VED DAGLIG BRUK

For å unngå dannelse av trykk /sår /blemmer på amputasjonsstumpen er det avgjørende at protesen verken er for trang eller for stor.

Ved for trang protese kan du forsøke å regulere volumet ved å bruke kompresjon samt å gjøre aktive øvelser.

Når du trener med protesen, øker du sirkulasjonen og oppnår god kompresjonseffekt.
Det kan derfor hende at du etter hvert merker at protesen blir romslig. Du kan da tilpasse protesens volum med sokker i ulike tykkelser. Tykkelsen på sokken ser du på fargen øverst på kanten:

Hvit	= 1 lags sokk
Brun	= 2 lags sokk
Grønn	= 3 lags sokk
Rosa	= 4 lags sokk
Blå	= 5 lags sokk

Hvor mange lag strømper du trenger, kan variere mye i løpet av dagen. Det er derfor viktig at du lærer å vurdere dette selv.
Er du i tvil er det bare å spørre.



SKOTØY

Vær nøye med å bruke godt skotøy med stødig hæl og god såle. Skjevslitte sko endrer protesens funksjon.
Din protese er innstilt for en bestemt hælhøyde. Ta det opp med din ortopedi ingeniør om du ønsker å endre på hælhøyden.

RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD AV LINERE, STRØMPER OG PROTESE

LINER (siliconliner, clear-liner):

Rengjør innsiden av siliconliner / clearliner i varmt vann hver kveld (40° er anbefalt).

Mild såpe kan brukes – pass da på å skylle godt!

Tørk med håndkle og ettertørk godt i romtemperatur over natten, eller til den er helt tørr. (linerer kan henges over en ”tørkerullsholder” eller lign.)

Våtservietten du evt. har brukt på amputasjonsstumpen, kan brukes til å tørke over innsiden av liner og protese.

STRØMPER:

Strømpene tåler maskinvask.

Alle strømper tørkes i romtemperatur.

PROTESE:

Daglig etter bruk tørker du protesen innvendig med fuktig klut.

Av hensyn til hygiene, bør du ikke oppbevare ting (strømper, clearliner, siliconhylse) nedi protesen når denne ikke er i bruk.

Unngå at protesen blir våt.

Om dette likevel skulle skje, ta da av sko og strømper, og la delene lufttørke hver for seg.

Ta kontakt med ortopedi-ingeniøren snarest dersom du er usikker på om protesen har tatt skade, eller det oppstår feil eller mangler ved protesen.

VIDERE OPPFØLGING

NÅR OG HVOR SØKER JEG HJELP?

Oppstår det gnag / sår / blemmer eller du har annen mistanke om at protesen ikke lenger passer deg, ta straks kontakt med din ortopediingeniør.

BRUKERORGANISASJONER FOR AMPUTERTE:

Landsforeningen For Amputerte,
Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo
Tlf. 24 10 21 00
www.lfa.no

MOMENTUM - foreningen for arm- og benprotesebrukere.
Postboks 49 Skøyen 0212 Oslo.
Tlf. 982 83 355 - 982 83 358
www.momentum.no