

A young woman with long blonde hair is sitting on a high stool at a dark wooden table in a cafe. She is wearing a leopard print long-sleeved top, black tights, and black sneakers with white laces. Her right leg is a prosthetic, which is visible from the knee down. She is smiling and looking towards the right. On the table in front of her is a small blue cup and some papers. In the background, there are other tables and chairs, and a window with a view of the outdoors.

INFORMASJONSBROSJYRE
NYAMPUTERTE

OCHORTOPEDI
Vi beveger mennesker.



Informasjonsbrosjyre nyamputerte

OCH ortopedi er en ledende Ortopediteknisk bedrift i Norge og har avdelinger i store deler av landet. «*Vi beveger mennesker*» er vårt motto, og vi lever for å hjelpe brukere med funksjonsnedsettelse og øke deres livskvalitet.

Innholdsfortegnelse

Amputasjon	4
Hva nå?	4
Silikonliner - Hvordan ta den på og vask/vedlikehold	6
Rehabilitering	7
Trening	8
Benprotesen	9
<i>Suspensjon</i>	9
<i>Protesehylsen</i>	10
<i>Protesefoten</i>	10
<i>Kneledd</i>	10
<i>Kosmetikk</i>	10
Oppfølging	11

Benamputasjon

Denne brosjyren er ment til deg som har gjennomgått, eller er på vei til å gjennomgå, en benamputasjon – og vil kunne gi deg informasjon om det vanligste forløpet og hva OCH ortopedi kan hjelpe deg med.

Vanligste årsak til benamputasjoner i Norge er sår som ikke vil gro, grunnet hjerte-/karsykdommer med eller uten diabetes. I andre tilfeller er amputasjon et akutt og livreddende tiltak.

På sykehuset gjøres vurdering og utredning om hvilket amputasjonsnivå som gir best forutsetning for sårtilheling og senere funksjon. Målet er å bevare så mye som mulig av beinet.

Noen har gjennomgått lengre tids sykdom og føler en lettelse over å ha måttet fjerne et smertefullt bein som gjør de sengeliggende. Andre opplever å miste beinet som traumatisk og får en påfølgende sorgreaksjon.

Alle følelser og tanker er like normale. Dersom man ønsker noen å prate med finnes det profesjonell hjelp i tillegg til benamputerte likepersoner som man kan ta kontakt med. Det anbefales å være ærlig overfor seg selv og pårørende om følelsene som knyttes til amputasjonen. Disse reaksjonene kan også komme senere i forløpet.

Hva nå?

Rundt 5 dager etter amputasjonen vil en fysioterapeut eller ortopediingeniør ta mål til, og tilpasse, en silikonliner på din amputasjonsstump. Kompresjonen fra lineren bedrer sirkulasjonen og reduserer hevelse, og vil derfor fremme tilheling av såret. I tillegg vil lineren forberede og forme stumpen til en eventuell protesetilpasning.

Det er viktig med riktig ernæring. Tilstrekkelig med proteiner og stabilt blodsukker vil bidra til bedret sårtilheling. I tillegg er det viktig å komme seg raskt opp «på sengekanten» og trene forflytning i samråd med fysioterapeut eller annet hjelpepersonell.

Oppfølging av sårtilheling skjer vanligvis lokalt, og stingene fjernes etter ca. 3 uker. Treningen i denne perioden er rettet mot å bli selvstendig, og eventuelt oppnå forutsetninger for protesetilpasning.

Etter hvert rettes rehabilitering mere mot protesefunksjon eller et liv i rullestol. Mål og delmål krysses av, og man kan forhåpentligvis vende hjem til et litt annerledes - men bra liv. Det kan være nødvendig med visse tilpasninger i hjemmet, for å oppnå en funksjonell hverdag, noe ergoterapeuten i kommunen kan hjelpe deg med.

Ved amputasjon under kneet, vil man kunne forvente å oppnå tilsvarende gangfunksjon og ganghastighet som før amputasjon, men med et litt høyere energiforbruk. Amputasjon av begge bein, gjør det enda mer utfordrende å holde balansen, og man vil kanskje trenge krykker eller andre ganghjelpemidler for å gjenvinne gangfunksjon.

Ved amputasjon over kneet mister man funksjonen av de store lårmuskler på den amputerte siden, og resten av kroppen må overkompensere. Det stilles store krav til hoftefunksjon og -styrke hos den lårbensamputerte for å kunne holde balansen på en benprotese, uten støtte fra ganghjelpemidler.



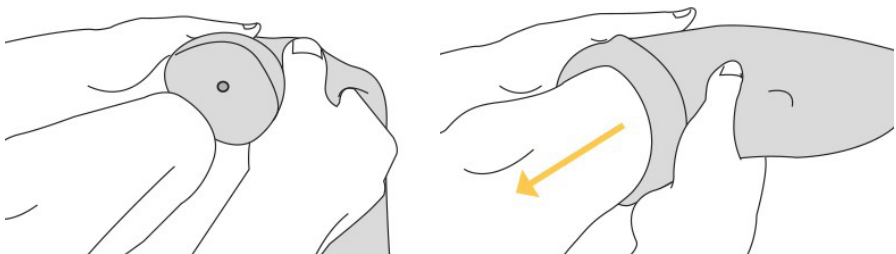
Silikonliner - Hvordan ta den på og vask/vedlikehold

Når man setter på lineren er det viktig å vrenge denne helt, før man setter den mot amputasjonsstumpen og ruller den opp. Dette gjøres for at sårkanten skal holdes sammen og for å unngå luft inne i lineren. Linerbruken økes gradvis i henhold til standardisert skjema som medfølger ved tilpasningen.

Økt svette er vanlig, derfor er det viktig at lineren rengjøres daglig med parfymefri såpe og vann. Dette gjøres på kvelden slik at den er tørr og klar til bruk påfølgende dag. Smøring av amputasjonsstumpen er også viktig for å opprettholde fuktnivået i huden. La dette være en del av kveldsrutinen.

Ved volumendring i stump, er det viktig å følge opp passform og størrelse på silikonlinerens. Dette får man som regel hjelp til av (lokal) fysioterapeut i kommune/bydel etter endt sykehusopphold, eller du kan ta kontakt direkte med OCH for bistand. Dette gjelder også ved oppståtte problemer i form av blommer eller sår på amputasjonsstumpen.

Erfaringer viser at en del protese problemer, særlig for nyamputerte, skyldes urenheter i lineren. God hygiene og bra renhold gir dermed mindre risiko for sår og gnag fra protesen.



**FØLG QR-KODE FOR INFORMASJON
OM POST-OP SILIKONLINER**



Rehabilitering

En tverrfaglig vurdering på sykehuset vil avdekke om du er aktuell for rehabilitering med en protese, eller vil oppnå best livskvalitet og være mest selvhjulpen, uten protese.

For å nyttiggjøre seg av en protese, må resten av kroppen være sterk nok til å kompensere for de musklene som ikke lenger finnes. Det krever innsats og motivasjon, særlig etter et langt sykdomsforløp.

Opptrening kan gjennomføres lokalt/kommunalt, men få kommuner har mulighet til å tilby kvaliteten som et rehabiliteringssenter med kompetanse på benamputasjon kan gi. Et opphold på et rehabiliteringssenter etter en benamputasjon, vil vanligvis vare i 3-6 uker, slik at man oppnår en god basisfunksjon med protesen. I tillegg ser vi at mange nyamputerte drar stor nytte av å møte, og trene sammen med andre, i samme situasjon.

Man henvises til rehabilitering av sykehuset, men dersom det blir behov for ytterlig trening senere, kan det søkes via fastlege.

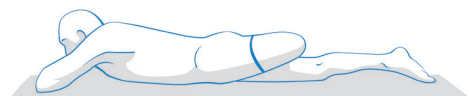


Er man amputert over kneet, får man ikke lengre hjelp fra de store lårmuskler på amputert side når man skal reise seg fra en stol – ei heller med protese.

Trening

Det er viktig å komme tidlig i gang med trening. I første omgang er det viktig å opprettholde bevegeligheten i kne og hofte på begge sider, samt styrke strekke- og stabiliseringsmuskulatur på den amputerte siden. Økt aktivitet gir også økt sirkulasjon, som igjen bidrar til bedret tilheling av amputasjonssåret.

Innarbeiding av en god treningsrutine danner grunnlaget for å holde deg mobil resten av livet, siden det er mer fysisk krevende å gå med protese enn på to bein.



**FØLG QR-KODE
FOR FLER ØVELSER**



Benprotesen

Protese er et hjelpemiddel som skal erstatte den amputerte kroppsdelene. Den er individuelt tilpasset og finnes i flere ulike varianter - tilpasset ulike mennesker og livssituasjoner. Funksjoner og utseende vil variere ut fra forutsetninger og aktivitetsnivå til den enkelte bruker. Det offentlige dekker utgifter til anskaffelse og tilpasning av proteser ved amputasjon. Legespesialist på sykehuset sørger for nødvendig søknad til NAV. Det kan også gis stønad til andre typer proteser om dette anses som nødvendig, for eksempel hygieneprotese for å ivareta personlig hygiene, aktivitetsprotese eller kosmetiske løsninger.

Du møter OCH ortopedi sine ortopediingeniør på rehabiliteringssenter, tverrfaglige amputasjonsklinikker eller hos oss i klinikken, - og det er vi som står for måltaking og tilvirkningen av protesen.

Det vil være et varierende og individuelt forløp etter amputasjonen og det vil gjøres fortløpende vurdering om når man er klar for protese-tilpasning. Omtrent halvparten er klare for måltaking etter 4 uker, mens andre trenger mer tid i forbindelse med sårtilheling og det generelle sykdomsbildet. Amputasjonssåret trenger ikke være fullt tilhelet, men det bør være stabilt og hevelser under kontroll.

Du og ortopediingeniøren, gjerne i samråd med samarbeidende fysioterapeuter, gjør en vurdering i forhold til hva slags type protese som skal tilvirkes, hvilke ulike komponenter protesen skal bestå av, samt måltakingsmetode. Tydelig målsetting for proteserehabilitering, gjør det enklere å komme frem til et godt resultat.

Suspensjon

De fleste moderne proteser har en liner som beskyttelse inn mot huden, og denne fungerer også som oppheng til protesen ved hjelp av vakuumpne, friksjon eller et feste nederst på lineren (pinn eller snor). Linere finnes i forskjellige materialer med forskjellige egenskaper.

Protesehylsen

Dersom forutseningene er til stede, benytter OCH ortopedi sine klinikker avstøpningsmetoden Direct Socket – der protesehylsen støpes direkte på amputasjonsstumpen. Dette er en veldokumentert metode som sikrer en bra passform med totalkontakt, som i kombinasjon med vacuumsuspensjon, er en god metode for å komme raskt i gang med protesebruk.

Dersom det av ulike årsaker ikke er hensiktsmessig å lage Direct Socket, vil vi benytte en annen måltakingsmetode i form av gips eller scanning. Når vi har produsert hylsen, settes denne opp med ulike komponenter som sammen med hylsen utgjør selve protesen.



FØLG QR-KODE FOR YOUTUBE

Protesefoten

Er protesens kontakt med underlaget. Protseføtter tilpasses etter vekt, kostørrelse, aktivitetsnivå og bruksområde. Enkelt sagt vil myke føtter tilpasser seg bedre i terreng, men sette større krav til brukers balanse. Stivere føtter vil oppleves stødigere og gi en mer energieffektiv gange på flatt underlag. En spretten fot gir mer energiretur, men kan også være vanskeligere å kontrollere for en med redusert balanse. Høyden på protesen tilpasses ditt gjenværende ben

Kneledd til protesen

Dersom man er amputert over kneet trenger man også et ledd slik at man kan bøye protesen og gå naturlig med bøy i kneleddet. Kneledd finnes i ulike varianter og velges ut fra vekt, aktivitetsnivå, og målsetting. Kneledd kan ha ulike funksjoner, men det er alltid brukeren selv som går – ikke protesen.

I samråd med din ortopediingeniør sørger vi for å sette sammen det som fungerer for deg.

Kosmetikk

Det kan settes en kosmetikk utenpå på protesen slik at den likner mer på gjenværende bein. De siste årene har det også blitt mer vanlig å

velge farge og annen utforming på disse kosmetikkene, slik at protesen fremstår som brukeren ønsker.

Protesen lages vanligvis ikke helt ferdig med enn gang, da den prøves og justeres i takt med den nyamputertes utvikling - eller til du som bruker er tilfreds med funksjon og komfort.

Alle protesens komponenter kan byttes ut løpende, dersom brukerens forutsetninger endres.

Dersom du er inneliggende et rehabiliteringssenter, vil du etter tilpassing av protesen få hjelp og veiledning av fysioterapeut for påsetting og bruk av protesen. Hvis du skal rehabiliteres lokalt vil det bli lagt en plan for din videre oppfølging og trening i kommunen eller bydelen du tilhører. Som regel vil en fysioterapeut kobles inn for å bistå med gode øvelser slik at du etter hvert kan oppnå funksjon med din protese.

Oppfølging

Amputasjonsstumpen vil endre størrelse og fasong, og man må dermed regne med å måtte inn til sin OCH-klinikk for å justere protesen eller ta mål til en ny. De største forandringene skjer i tiden rett etter amputasjonen, og det kan dermed være behov for hyppige konsultasjoner for oppfølging av liner og protese. Det kan også være behov for justeringer av protesen når gangteknikken forbedres.

Etter hvert som man får en stabilisering av amputasjonsstumpen, og man har en velfungerende protese, bør man likevel avtale jevnlig klinikkbesøk for oppfølging og vedlikehold av protesen. Enkelte komponenter har også påkrevde serviceintervaller og må dermed inn til kontroll.

Opplever du ubehag med din protese, må du ta kontakt med oss for å avtale en time. Noen ganger kan det være nok med en liten justering, og det kan være enklere å løse et protesetekniske problem hvis man tar tak i det tidlig.

Mange klarer seg godt i hverdagen med en benprotese. Noen har det til og med bedre med protesen enn før amputasjonen, men for andre blir protesebruk mer energikrevende enn forventet.

Det krever tålmodighet og trening fra deg som protesebruker for å gå med protese, men mange kan likevel nyttiggjøre seg av den ved daglige gjøremål og forflytning.

*Vi i OCH ortopedi er her for å hjelpe deg
og du er alltid velkommen til å ta kontakt.*

OCHORTOPEDI

Vi beveger mennesker

*Oslo med omegn, Østfold, Innlandet,
Møre og Romsdal, Rogaland og Nord-Norge.*

www.och.no