

Informatieblad Amputatie

Deel 2 - Lichaamsfuncties



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wondverzorging	4
Stompverzorging	4
Huidproblemen	6
Stomppijn en fantoompijn	9
Kracht, conditie en soepelheid van de gewrichten	9



Inleiding

'Ik ben direct na de operatie gaan werken aan mijn conditie. De periode voorafgaand aan de amputatie had ik zoveel pijn aan mijn been, dat ik nauwelijks meer bewoog. De revalidatiearts vertelde mij dat een goede conditie niet alleen nodig is om te leren lopen met een prothese, maar ook helpt bij een snellere genezing van de wond. Werk aan de winkel dus! Veel bewegen, maar ook op tijd rust nemen. Ook leerde ik hoe ik zelf mijn wond kon verzorgen. Ik vond het prettig om vanaf het begin actief bezig te zijn met mijn eigen herstel.'

Meneer Davids, 57 jaar

In dit informatieblad vindt u meer informatie over:

- Wondverzorging
- Stompverzorging
- Huidproblemen
- Stomppijn en fantoompijn
- Kracht, conditie en soepelheid van de gewrichten



Wondverzorging

De wondgenezing duurt over het algemeen enkele weken. De verpleging en/of thuiszorg helpt u in het begin met de wondverzorging en het verbinden van de stomp. De hechtingen worden in overleg met uw chirurg óf in het ziekenhuis óf bij ons in Basalt verwijderd.

Bij wondgenezing is uw algemene gezondheidstoestand van belang, bijvoorbeeld een goede doorbloeding en genoeg voedingsstoffen, energie en eiwitten in uw voeding. Met de diëtiste bespreekt u uw voedingspatroon. Roken heeft een slechte uitwerking op de doorbloeding. Wanneer u net gestopt bent met roken of u wil stoppen met roken, vraag dan om ondersteuning. De wond moet eerst genezen zijn voordat een prothese aangemeten kan worden.

Stompverzorging

Het is verstandig de huid goed te verzorgen en in de gaten te houden. Dit helpt bij de wondgenezing. Ook voorkomt het problemen, zoals drukplekken of ontstekingen.

Verzorging van de stomp

- Was de stomp dagelijks met lauw water en een neutrale zeep zonder parfum, of zonder zeep met veel water.
- Was de huid niet vaker dan één keer per dag met zeep. De huid droogt anders uit, waardoor barstjes en kloven kunnen ontstaan. Barstjes en kloven kunnen een toegangsweg zijn voor bacteriën en schimmels, waardoor u ziek kunt worden.
- Controleer dagelijks de stomp op afwijkende plekken.
- Ga niet met een vochtige stomp in de liner of de prothese. Een niet goed gedroogde stomp geeft dezelfde klachten als bij zweten.
- Overleg met de revalidatiearts of verpleegkundige als u last heeft van zweten. Vaak zijn er eenvoudige oplossingen beschikbaar.
- Als u last heeft van een droge of schilferige huid, kunt u deze voor het slapen insmeren met een huidlotion zonder parfum of crème zonder parfum. Gebruik overdag geen crème of lotion. Deze kunnen irritatie van de huid in de liner veroorzaken.

Controleren van de stomp

- Het is belangrijk dat u dagelijks uw stomp controleert en kijkt of er plekjes of wondjes ontstaan. Let vooral goed op plooien in de huid, zoals in de knieholte, lies of littekenplooien. Gebruik een spiegel voor de delen die u niet zelf kunt zien (bijvoorbeeld de onderkant of de achterkant van de stomp).
- Na het lopen met een prothese kan de huid van de stomp een beetje rood worden. Dit is normaal. De roodheid moet wel binnen 1-1,5 uur verdwijnen. Gebeurt dat niet, overleg dan met de arts, verpleging of instrumentmaker.
- Als u een plekje niet vertrouwt, raadpleeg dan de arts of de verpleging. Het is belangrijk dat u ook uw andere been goed in de gaten houdt. Zeker als u diabetes heeft.



Oedeem

Zwelling (dik worden van) van de stomp (oedeem) heeft een nadelige invloed op de wondgenezing. Het is daarom belangrijk dat oedeem in de stomp minder wordt en de stomp slanker wordt. Ook voor het aanmeten van de prothese is het belangrijk dat er niet teveel zwelling aanwezig is in de stomp. Aanmeten van een prothese bij een nog te dikke stomp, zal ertoe leiden dat de prothese snel te ruim wordt.

Oedeem kan meerdere oorzaken hebben. Bijvoorbeeld het hangen van de stomp naar beneden; of een slechte afvoer van vocht (door problemen met lymfevaten, spataderen of de functie van hart/nieren). Maar ook bepaalde medicijnen kunnen zwelling van uw ledematen geven. Overleg hierom altijd met uw arts als er sprake is van oedeem.

Wat u kunt doen om zwelling in de stomp te verminderen.

- Laat uw been niet afhangen wanneer u zit of ligt. Maak zoveel mogelijk gebruik van de stomp-steun op de rolstoel of leg uw stomp op het matras in bed.
- Voorkom dat u uw stomp stoot. Wees voorzichtig bij de overstap van en naar uw rolstoel (transfer) en vraag als het nodig is om hulp.
- Doe oefeningen waardoor de doorbloeding van uw spieren aangespoord wordt. Bespreek met uw fysiotherapeut welke oefeningen en hoe vaak u deze oefeningen doet. Bijvoorbeeld: maak liggend in bed grote fietsbewegingen met uw benen.
- Gebruik een stompzwachtel, een Post-Op liner of een stompkous.

Wat is zwachtelen?

Om de zwelling terug te dringen, wordt druk op de stomp aangebracht door middel van elastische zwachtels. Zwachtelen kan ook helpen bij het vormen van de stomp, zodat deze goed in een prothese past.

De fysiotherapeut of verpleegkundige leert u hoe u zelf kunt zwachtelen.

Waar moet u op letten bij het zwachtelen?

- Als u pijn krijgt moet u de zwachtel direct verwijderen.
- Bij de schuine slagen geeft u wel druk, bij de horizontale slagen géén druk.
- Aan het uiteinde van de stomp geeft u meer druk dan aan de bovenzijde, zodat het vocht naar boven gestuwd wordt.
- Vouw de plastic rand aan het uiteinde van de zwachtel om, zodat deze de huid niet kan beschadigen.
- Als de rek uit de zwachtel verdwijnt, vervang hem dan door een nieuwe.
- Heeft u een onderbeenamputatie, houd dan uw knie zoveel mogelijk gestrekt tijdens het zwachtelen. Hiermee houdt u tegen dat de knie in gebogen stand vast komt te zitten.
- Ook een zwachtel die op de juiste manier is aangebracht, zakt na een aantal uren af. Het is daarom nodig om de zwachtel enkele malen per dag opnieuw om te doen.

Wat is een Post-Op liner?

Dit is een soort kous gemaakt van siliconen, die u afrolt over de stomp tot boven de knie. Een Post-Op liner duwt te veel vocht weg en vormt de stomp, zodat deze goed in een prothese past. Om langzaam te wennen aan druk op de stomp, bouwt u het gebruik van de Post-Op liner op. De fysiotherapeut leert u hoe u de Post-Op liner moet aan- en uitdoen. Het is verstandig het aantrekken de eerste keren te oefenen met de fysiotherapeut of met een verpleegkundige.

Op de momenten dat u de Post-Op liner niet draagt, moet u op een andere manier voorkomen dat de zwelling in de stomp weer toeneemt. Bijvoorbeeld door het been hoog te leggen, de stomp te zwachtelen of een elastische stompkous te dragen.

Wat is een stompkous?

Een stompkous is een elastische kous (steunkous) die u over de stomp kunt aantrekken. U gebruikt deze kous om te voorkomen dat er te veel zwelling in uw stomp komt. Deze kous is niet voor iedereen nodig. U bespreekt met uw revalidatiearts of fysiotherapeut wanneer u deze moet dragen en/of nodig is.



Zweten

Een vochtige huid is kwetsbaarder dan een droge huid. Wanneer het warm is of wanneer u veel beweegt, kan de stomphuid extra gaan zweten in de prothesekoker. Ook kan het zweten te maken hebben met het materiaal dat gebruikt wordt in uw prothese. Een vochtige stomp kan in een prothese zwellen, plakken en schuren, waardoor er irritatie ontstaat. Overleg met de revalidatiearts of verpleegkundige als u last heeft van zweten.

Diabetes

Bij mensen met diabetes (suikerziekte) is de doorbloeding van de huid verminderd. Dit maakt de huid kwetsbaarder voor wonden. Als er een wond ontstaat, geneest deze vaak ook minder snel. Een ander probleem bij diabetes is dat het gevoel in de huid minder kan zijn. Hierdoor voelt u een pijnlijke plek of een wond minder snel. Een klein wondje kan zo uitgroeien tot een grote wond of een wond met een ontsteking. Goede controle van de stomp is dus extra belangrijk wanneer u diabetes heeft.

Vaak is een amputatie het gevolg van de schade die door diabetes in uw bloedvaten ontstaat. Een operatie (zoals amputatie) of ontsteking kan bij diabetes leiden tot onregelde suikerwaarden. Een goede controle van uw suikerwaarden is daarom van belang. Met de arts en of verpleging spreekt u af op welke wijze de diabeteszorg geregeld wordt. Als het nodig is kan de internist geraadpleegd worden. Ook wordt bij mensen met diabetes extra aandacht besteed aan de verzorging van de voet van het niet geamputeerde been.

Allergie

Sommige mensen zijn allergisch voor bepaalde verzorgingsproducten of materialen. Een allergie kan ook huidklachten veroorzaken. Meld een allergie dus altijd bij uw arts.

Huidproblemen

Ondanks goede verzorging en vermindering van zwelling, kunnen soms toch huidproblemen ontstaan. Door schade aan de huid kunnen bacteriën en schimmels de huid binnengaan en voor een ontsteking zorgen.

Vanwege uw amputatie zult u, zeker in het begin, meer liggen en zitten dan voorheen. Dit kan tot gevolg hebben dat de huid beschadigd raakt op plekken waar veel of langere tijd druk ontstaat. We noemen dit drukplekken of met een medisch woord: decubitus. De kans op drukplekken is het grootst op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt, zoals op de stuit, zitknobbels, heupen, hielen, enkels en ellebogen.

Drukplekken ontstaan door drukkrachten en schuifkrachten. In de huid zitten kleine bloedvaten die het weefsel van voedingsstoffen en zuurstof voorzien. Door druk op de huid worden deze bloedvaten samengedrukt. Door schuiven, bijvoorbeeld bij onderuitzakken in bed of stoel, zullen de bloedvaten rekken of buigen. De bloedvaten kunnen dan minder bloed vervoeren, waardoor de huid onvoldoende voeding en zuurstof krijgt. Hierdoor sterven huidcellen af en ontstaan drukplekken. Drukplekken genezen moeilijk. Voorkomen is daarom beter dan genezen. Overleg bij twijfel altijd met de verpleging of de arts.

Wat kunt u doen om drukplekken te voorkomen?

- Ga regelmatig verzitten in de rolstoel of til even de billen op van het zitkussen. De ergotherapeut vertelt u hoe u dat kunt doen.
- Ga regelmatig verliggen in bed. Vraag als het nodig is om hulp.
- Als het nodig is kan de verpleging of de ergotherapeut een speciaal matras voor op bed of een zitkussen voor in de rolstoel voor u regelen.

De voorlichtingsfilm Decubitus kunt in uw MijnBasalt-omgeving terugvinden.



Wat moet u doen bij huidproblemen op de stomp?

	Hoe zit uw huid eruit?	Wat moet u doen?
Drukplek	Een rode plek. (Deze trekt niet weg binnen 20 minuten). Een drukplek kan overgaan in een wond wanneer u de druk er niet afhaalt	<ul style="list-style-type: none"> • Prothese niet dragen.* • Pasvorm prothese na laten kijken bij de instrumentmaker.
Eelt	Verdikking van de bovenste laag van de huid, harde plekken.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasvorm prothese na laten kijken bij de instrumentmaker.
Ontsteking	Zwelling, roodheid, warmte en pijn. Meestal door een bacterie die de huid binnengegaan is via een wond of kloof.	<ul style="list-style-type: none"> • Naar de (huis)arts (ook in het weekend).
Schaafwond of blaar	Schaafwond: de bovenste laag van de huid is kapot. Blaar: bult gevuld met vocht. Een blaar kan opengaan, waarbij de kapotte huid te zien is.	<ul style="list-style-type: none"> • Wond spoelen met water. • Steriel (vet) gaasje op de wond. • Naar de (huis)arts. • Prothese niet dragen.* • Pasvorm prothese na laten kijken bij de instrumentmaker
Oedeem	Zwelling, te veel vocht in de stomp. De stomp ziet er opgezet uit	<ul style="list-style-type: none"> • Naar de (huis)arts. • Stomp zwachtelen of de (Post-Op_liner) overdag aanhouden. • Pasvorm van de prothese na laten kijken bij de instrumentmaker
Eczeem	Roodheid, jeuk, schilfers of korstjes. Vaak moeilijk te onderscheiden van een schimmel of gist.	<ul style="list-style-type: none"> • Naar de arts. • De huid vet houden met een crème. • Geen zeep gebruiken • Eventueel zalf op voorschrift van de (huis)arts gebruiken.



	Hoe zit uw huid eruit?	Wat moet u doen?
Schimmel of gist	Ronde plek op de huid, vochtige plek met schilfering, roodheid, jeuk. Vaak moeilijk te onderscheiden van eczeem.	<ul style="list-style-type: none"> • Naar de arts • De huid vet houden met een crème. • De binnenkant van de (Post-Op) liner dagelijks schoonmaken met water en zeep en 1x per week met 70% alcohol.
Cyste	Klein bultje onder de huid (gevuld met talg) dat soms opengaat en ontsteekt. Een talgcyste ontstaat meestal door te hoge druk op de huid.	<ul style="list-style-type: none"> • Prothese niet dragen.* • Pasvorm prothese na laten kijken bij de instrumentmaker. <p>Wanneer de cyste opengaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wond spoelen met water. • Steriel (vet) gaasje op de wond. • Naar de (huis)arts.

* Als u de prothese overdag niet aantrekt, is het belangrijk de stomp wel te zwachtelen of de (Post-Op) liner aan te trekken. Op deze manier zorgt u ervoor dat er niet meer vocht in de stomp komt.

Meer lezen?

Voor meer informatie is er de folder '[Problemen met de stomphuid](#)' van Korter Maar Krachtig.



Stomppijn en fantoompijn

Na de operatie zal uw stomp de eerste dagen gevoelig of pijnlijk zijn vanwege de operatiewond. U kunt pijn hebben aan bijvoorbeeld het bot, de spieren, de huid of de zenuwen. Deze pijn is door medicijnen meestal goed te behandelen. Zodra het mogelijk is, bouwen we deze medicijnen ook weer af.

Een bijzonder verschijnsel na een amputatie is fantoomgevoel. Het lijkt dan alsof het geamputeerde lichaamsdeel er nog is. Dat kan vreemd aanvoelen of zelfs pijn doen. U kunt in uw geamputeerde lichaamsdeel verschillende dingen voelen:

- Het gevoel dat het geamputeerde lichaamsdeel nog aanwezig is;
- Het gevoel dat het geamputeerde lichaamsdeel beweegt (bijvoorbeeld een teen of de voet);
- Kou, warmte, jeuk of tintelingen;
- Fantoompijn: pijn in het geamputeerde lichaamsdeel, zoals kramp of een knellend, stekend of brandend gevoel.

De aard, de duur en de hevigheid van het fantoomgevoel kan per persoon verschillen. Factoren die fantoompijn kunnen verergeren zijn: vermoeidheid, stress, overbelasting, slechte voedingstoestand, veranderende weersomstandigheden of een slecht passende prothese.

Als u last heeft van stomppijn of fantoomgevoel, bespreek dat dan met uw arts of fysiotherapeut. Zij zoeken samen met u naar een mogelijke oplossing. Er zijn verschillende behandelingen, zoals medicijnen, spiegeltherapie, afleiding, psychologische behandeling.

Kracht, conditie en soepelheid van de gewrichten

Kracht en conditie

Na een amputatie zult u merken dat uw dagelijkse activiteiten, zoals uw bed uitkomen of naar het toilet gaan, meer energie kosten dan voorheen. De fysiotherapeut geeft u oefeningen waarmee u uw conditie en spierkracht versterkt. Het lopen met een prothese kost meer energie dan normaal. Daarom is het belangrijk dat uw conditie en spierkracht optimaal zijn wanneer u met een prothese wil leren lopen.

Soepelheid van de gewrichten

Na een amputatie kan een beperking in het bewegen van de knie of de heup ontstaan. Door het vele zitten zijn de knie- en het heupgewricht vaker gebogen dan gestrekt. Als uw been veel gebogen is, wordt het na verloop van tijd steeds moeilijker om het te strekken. Als u hier geen aandacht aan geeft, kan het na verloop van tijd zelfs helemaal niet meer lukken om het been te strekken. Om te kunnen staan en lopen met een prothese moet u uw heup en knie goed kunnen strekken.

Wat u kunt doen om de soepelheid van uw gewrichten te behouden of te vergroten?

- Bij een onderbeenamputatie is het belangrijk dat u de knie gestrekt houdt wanneer u zit of ligt. Gebruik in de rolstoel altijd de amputatiesteun.
- Bij een bovenbeenamputatie moet u minimaal 15 minuten per dag op uw buik liggen, zodat de heup goed kan strekken.
- Doe dagelijks de oefeningen die u van de fysiotherapeut krijgt om de gewrichten in beweging te houden.

