

## Het belang van bewegen na een amputatie

**Hier vindt u informatie over de mogelijkheden van sportbeoefening na een amputatie. Ook wordt het belang van beweging benadrukt en de diverse aspecten die meespelen bij de totstandkoming van een sportkeuze worden behandeld.**

Sportbeoefening is een populaire manier van vrijetijdsbesteding. Ruim veertig procent van de Nederlandse bevolking doet aan een vorm van sport. Helaas ligt dit percentage fors lager bij de groep van mensen met een lichamelijke beperking: 1,4 procent. Dit is jammer, want sportbeoefening heeft een groot aantal voordelen.

Sporten kan voor mensen met een lichamelijke beperking meer opbrengen dan alleen plezier. Uit onderzoek blijkt dat regelmatige lichamelijke activiteit kan leiden tot verbetering van de stemming, vergroting van het zelfvertrouwen en een betere acceptatie van de beperking. Daarnaast kan sportbeoefening vereenzaming voorkomen of vereenzaming doorbreken en heeft het positieve effecten op de lichamelijke gezondheid. Zo neemt de kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en botontkalking af en neemt het algehele uithoudingsvermogen toe. Het lopen met een prothese kost dertig tot veertig procent meer energie dan in een normale situatie. Hierdoor is een goede basisconditie van groot belang.

### Een speciale prothese?

Als u een prothese heeft en wilt gaan sporten, heeft u in de meeste gevallen geen speciale prothese nodig. Dit is bijvoorbeeld het geval bij het beoefenen van een rolstoelsport. Ook kunt u kiezen voor sporten zonder prothese, zoals een aantal water- en sneeuwsporten. Soms kan men volstaan met een geringe aanpassing aan de bestaande prothese. Een voorbeeld hiervan is de 'toeclip' bij het fietsen.


Voor bepaalde sporten is een speciale prothese nodig, bijvoorbeeld voor hardlopen of sprinten. Het is niet alleen de keuze van sport die bepalend is voor het al dan niet aanschaffen van een speciale prothese, maar ook het niveau waarop de sport beoefend wordt. Een hoger niveau van sporten stelt hogere eisen aan de prothese.

In Nederland kan men een vergoeding krijgen voor een specifieke sportrolstoel. De aanvraag voor een sportrolstoel verloopt via de gemeente waarin u woont. Sportprothesen worden niet vergoed. Als aanschaf van een sportprothese niet mogelijk is, blijven de andere mogelijkheden bestaan. Zo kunt u een sport doen zonder prothese, gaan sporten vanuit een rolstoel of een bestaande (oude) prothese laten aanpassen.

Als u van plan bent om een bepaalde tak van sport te gaan beoefenen, is het altijd raadzaam om met uw revalidatiearts en instrumentmaker te overleggen of er aanpassingen aan uw prothese noodzakelijk zijn. Zo kunt u problemen met uw prothese, maar bovenal ook met uw stomp, voorkomen.

### Welke sport is geschikt voor mij?

Na een amputatie blijft een groot scala aan sportactiviteiten mogelijk. U kunt daarbij denken aan zwemmen, diverse racketspelen, watersporten, wintersporten, balspelen, atletiek, nordic walking, jeu des boules, enzovoort.

 De keuze van een sport is afhankelijk van verschillende aspecten. Stel uzelf daarbij de volgende vragen:

- Welke sport vind ik leuk om te doen?
- Welke mogelijkheden zijn er in mijn omgeving?
- Hoe bewegingsvaardig ben ik nog na mijn amputatie?
- Hoe kan ik de contributie en eventuele aanpassingen financieren?

Om tot een juiste sportkeuze te komen, kunt u hulp krijgen vanuit verschillende disciplines binnen Vogellanden.

### **Bewegingsagogie**

Binnen de revalidatiebehandeling van Vogellanden komt u in aanraking met de afdeling bewegingsagogie. Deze discipline maakt gebruik van verschillende sport- en spelactiviteiten. Deze activiteiten zijn ontleend aan de reguliere sporten en hebben de volgende doelen:

- Inzicht krijgen in uw bewegingsmogelijkheden, met of zonder prothese.
- Het vergroten van het zelfvertrouwen bij het functioneren met prothese.
- Het (opnieuw) verkrijgen van bewegingsautomatismen.
- Het geven van sportadvies.

Tijdens de behandeling vindt een geleidelijke opbouw plaats, waarin gestreefd wordt naar optimale zelfstandigheid in alle mogelijke bewegingssituaties. Een activiteit gerelateerd aan sport is vaak zo uitdagend dat u onbewust meer doet dan u had gedacht. De activiteiten doen een beroep op de bewegingsautomatismen. Hierdoor zijn de activiteiten vaak grensverleggend en leveren ze een positieve bijdrage aan uw zelfvertrouwen. In de eindfase van de behandeling bespreekt de bewegingsagoog met u of uw dagelijkse bezigheden voldoen aan de norm van gezond bewegen. Op basis van dit gesprek en uw wensen volgt mogelijk een sportadvies.

### **Consulent revalidatie en sport**

Ook als u niet binnen Vogellanden revalideert, is het mogelijk om een sportadvies te krijgen van onze consulent revalidatie en sport. Eerst heeft u een intakegesprek, waarna u een sportadvies krijgt. Dit is geen uitgebreid behandeltraject; het gaat om één contactmoment.

### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met Vogellanden, via (038) 498 13 15 of [info@vogellanden.nl](mailto:info@vogellanden.nl). Ook kunt u contact opnemen met Anniek van Vilsteren, consulent revalidatie en sport, via (038) 498 11 63 of [a.van.vilsteren@vogellanden.nl](mailto:a.van.vilsteren@vogellanden.nl)

### **Sportadvies op maat**



Stichting Onbeperkt Sportief geeft algemene informatie over sporten met een handicap. U kunt hier niet terecht voor individueel sportadvies. Meer informatie en contactgegevens over Stichting Onbeperkt Sportief vindt u op hun website. [www.onbeperktsportief.nl](http://www.onbeperktsportief.nl)

Heeft u binnenkort een afspraak? Dan vindt u de tijd en plaats waar u wordt verwacht in uw afspraakbevestiging. Bent u verhinderd? Neem dan zo snel mogelijk telefonisch contact met ons op om een nieuwe afspraak te maken



[https://www.vogellanden.nl:443/het\\_belang\\_van\\_bewegen\\_na\\_een\\_amputatie.html](https://www.vogellanden.nl:443/het_belang_van_bewegen_na_een_amputatie.html)