

Oefeningen na een onderbeenamputatie

Bij het leren lopen met een prothese zijn mobiliteit, lenigheid en spierkracht belangrijk. Een bewegingsbeperking beïnvloedt de kwaliteit van het staan of lopen negatief. Na een amputatie kunt u een verkorting ontwikkelen van uw spieren en van het kapsel van uw gewrichten. Daardoor neemt de bewegingsmogelijkheid van de spier en/of het gewricht af. Deze bewegingsbeperking heet een contractuur. Hier leest u welke oefeningen u kunt doen om de lenigheid en de spierkracht te behouden of te verbeteren. Deze oefeningen kunt u zonder prothese doen. De fysiotherapeut overlegt met u welke oefeningen u uitvoert. Deze worden aangekruist in het vakje bij de oefening. U kunt alle oefeningen ook doen voor het niet-geamputeerde been.

Misschien leest u termen die u niet direct begrijpt. Gebruikt u daarom de begrippenlijst bij het lezen.

Informatie vooraf

Doel van de oefeningen

Om met prothese goed te kunnen functioneren, heeft u voldoende spierkracht, lenigheid en spiercoördinatie nodig. De oefeningen die u gaat doen, helpen u vooral bij het staan en lopen. Oefeningen zijn niet het doel op zich, maar een middel om het doel te bereiken. Het gaat niet om het afwerken van een schema. Bewuste aandacht bij de oefeningen, gericht op een gecontroleerde beweging, is belangrijk. Het is niet de bedoeling om alle oefeningen in één keer achter elkaar uit te voeren. Het is beter om weinig oefeningen goed uit te voeren, dan veel oefeningen met een mindere kwaliteit van bewegen. Probeer te variëren in de oefeningen. De training is het meest effectief als het lichaam gevarieerde prikkels krijgt. Als u zich goed voelt, kunt u een oefening zwaarder maken. Bent u moe, of gaat het om een andere reden niet goed, dan neemt u een lichtere oefening of herhaalt u de oefening minder vaak. De kracht van de oefening ligt in de variatie.

Benodigheden

Tenzij uw fysiotherapie anders aangeeft, kunt u de oefeningen uitvoeren zonder de liner, elastische kous of zwachtel om te hebben. U kunt de meeste oefeningen uitvoeren op bed. Het kan zijn dat het matras voor sommige oefeningen te zacht is. U kunt de oefeningen dan uitvoeren op een matje op de grond. Als u opgenomen bent in het revalidatiecentrum kunt u gebruik maken van een oefenbank op de afdeling fysiotherapie, mits deze vrij is. We vinden het belangrijk om hierbij te vermelden dat een behandeling fysiotherapie voorrang heeft op het zelfstandig trainen.

Rustmomenten

Neem voldoende rustmomenten tussen de oefeningen. Zorg ook voor voldoende rust overdag. Tijdens de rustmomenten kan het lichaam de trainingsprikkel verwerken. Het lichaam zorgt in die momenten voor aanpassing aan de gegeven prikkel, waardoor het lichaam sterker wordt.

Oefeningen met gipskoker

Oefeningen voor de mobiliteit en lenigheid

Herhaal deze oefeningen totdat de spieren moe worden.



- U ligt op uw rug.
- Buig uw knie in de gipskoker.

- U ligt op uw rug.
- Strek uw knie in de gipskoker.

- U ligt op uw rug.
- Druk uw been gestrekt in het matras.

?

- U ligt op uw rug.
- Spreid uw been zo ver mogelijk.

- U ligt op uw rug.
- Hef uw been zo ver mogelijk.

?

- U ligt op buik.
- Spreid uw been zo ver mogelijk.

- U ligt op uw buik.
- Hef uw been zo ver mogelijk.

- U ligt op uw zij.
- Breng uw been zo ver mogelijk naar achteren.

Oefeningen met het elastiek

Herhaal deze oefeningen totdat de spieren moe worden.

- U ligt op uw rug.
- Hef uw been omhoog.

- U ligt op uw rug.





- Spreid uw been zo ver mogelijk.

?

- U ligt op uw rug.
- Spreid uw been zo ver mogelijk.

?

- U ligt op uw buik.
- Spreid uw been zo ver mogelijk.

Oefeningen zonder koker

Oefeningen voor de mobiliteit en lenigheid

Strekking van de knie



- U ligt op uw rug. Zorg daarbij dat u recht ligt.
- Leg eventueel een opgerolde handdoek onder het uiteinde van de stomp.
- Duw de achterkant van de knie van het geamputeerde been op de ondergrond.
- Houd dit vijf seconden vast.
- Laat weer los en ontspan de spieren.
- Herhaal deze oefening tien keer.

Mogelijke variaties:

- Breidt het aantal herhalingen uit.
- Voer deze oefening uit terwijl u rechtop zit, bijvoorbeeld in de (rol)stoel.

Buiging van de heup en van de knie





- U ligt op uw rug en uw benen zijn gestrekt.
- Breng de knie van het geamputeerde been zo ver mogelijk naar de borst. Buig tegelijkertijd deze knie zo veel mogelijk.
- Zorg dat uw niet-geamputeerde been zoveel mogelijk op de grond blijft liggen.
- Houd dit vijf seconden vast.
- Laat weer los en ontspan de spieren.
- Herhaal deze oefening tien keer.

Mogelijke variatie:

- Voer deze oefening uit terwijl u de knie van het geamputeerde been juist gestrekt houdt.

Rekken spieren binnenzijde van het been



- U ligt op uw rug en uw benen zijn gestrekt.
- Spreid uw geamputeerde been zo ver mogelijk. De knie blijft daarbij gestrekt. Draai het been niet naar buiten toe.
- U kunt een rekgevoel ervaren aan de binnenzijde van de knie of in de lies.
- Houd dit vijf seconden vast.
- Laat weer los en ontspan de spieren.





- Herhaal deze oefening tien keer.

Mogelijke variatie:

- Voer deze oefening uit terwijl u de knie van het geamputeerde been juist gebogen houdt.

Rekken spieren voorzijde van de lies



- U ligt op uw buik en uw benen zijn gestrekt.
- Uw hoofd is gedraaid naar de niet geamputeerde zijde.
- Hef het geamputeerde been ver mogelijk. Let daarbij op dat u niet wegdraait met uw romp. Uw bekken blijft zoveel mogelijk op de grond liggen.
- Houd dit vijf seconden vast.
- Laat weer los en ontspan de spieren.
- Herhaal deze oefening tien keer.

Mogelijke variatie:

- Leg een opgerolde handdoek onder het uiteinde van de stomp.

Rekken spieren voorzijde van het bovenbeen



- U ligt op uw buik en uw benen zijn gestrekt.
- Uw hoofd is gedraaid naar de niet geamputeerde zijde.
- Buig de knie van het geamputeerde been zo ver mogelijk. Uw bekken blijft zoveel mogelijk op de grond liggen.
- Houd dit vijf seconden vast.





- Laat weer los en ontspan de spieren.
- Herhaal deze oefening tien keer.

Oefeningen voor de spierkracht

De oefeningen zijn beschreven voor het geamputeerde been. Het is belangrijk om ook het niet-geamputeerde been te trainen. Voer de oefening dus ook uit met het niet-geamputeerde been.

Grote bilspier en de rompspieren



- Ga staan op handen en knieën.
- Strek het geamputeerde been recht naar achteren.
- Buig vervolgens de knie van het geamputeerde been naar de borst.





- Beweeg het been in een rustig tempo afwisselend naar voren en naar achteren.
- Houd het bekken zo stil mogelijk; draai het bekken niet mee.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Kleine bilspier en de rompspieren



- Ga staan op handen en knieën.
- Hef het geamputeerde been zo ver mogelijk zijwaarts.
- Breng daarna de knie van het geamputeerde been naar de elleboog aan de tegenoverliggende zijde (beweeg bijvoorbeeld de rechter knie naar de linker elleboog).
- In een rustig tempo beweegt u het been afwisselend naar opzij en naar de tegenoverliggende elleboog.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Grote bilspier en rugspier





- U ligt op uw rug. Zet het niet-geamputeerde been gebogen neer.
- U tilt uw bekken op en maakt een bruggetje.
- Strek tegelijkertijd uw geamputeerde been naar voren. Uw knieën blijven naast elkaar; ze raken elkaar daarbij niet.
- Houd het bekken vijf seconde geheven.
- Ontspan, leg het bekken weer neer.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Mogelijke variatie:

- Strek de armen omhoog. U heeft zo geen steun meer van de ellebogen.

Grote bilspier en rugspier





- U ligt op uw rug. Zet het niet-geamputeerde been iets gebogen neer.
- Het uiteinde van uw geamputeerde been steunt op één of twee stevig opgerolde handdoeken.
- U tilt uw bekken op door u af te zetten met beide benen, waardoor u een bruggetje maakt.
- Uw knieën raken elkaar daarbij niet.
- Houd het bekken vijf seconde geheven.
- Ontspan en leg het bekken weer neer.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Mogelijke variatie:

- Til uw niet-geamputeerde been op nadat u uw bekken geheven heeft. U steunt nu, bij het maken van het bruggetje, alleen op uw geamputeerde been.

Beenspier voorzijde en buikspieren



- U ligt op uw buik en uw benen zijn gestrekt.
- Leg een stevig opgerolde handdoek onder het uiteinde de stomp.
- Laat het niet-geamputeerde been op de ondergrond rusten.
- Duw de stomp zo hard mogelijk in de ondergrond. Uw bekken mag daarbij iets omhoog komen.
- Druk het been vijf seconden in de onderlaag.





- Ontspan nu weer.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Mogelijke variatie:

- Til bij deze oefening ook uw niet geamputeerde been op. U steunt nu alleen op uw geamputeerde been.

Beenspier binnenzijde



- U ligt op uw geamputeerde zijde.
- U buigt het niet-geamputeerde been naar de borst.
- Het geamputeerde been strekt u naar achteren.
- Vervolgens heft u het geamputeerde been.
- Houd het been vijf seconde geheven.
- Ontspan en leg het geamputeerde been weer neer.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Heupspieren en rompspieren





- U ligt op uw niet-geamputeerde zijde.
- Buig de knie van het niet-geamputeerde been naar de borst.
- Til uw geamputeerde been op totdat hij op dezelfde hoogte is als uw heup.
- Vervolgens maakt u een fietsbeweging met het geamputeerde been.
- Maak daarbij een zo groot mogelijke slag.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Rugspieren



- U ligt op uw buik.
- Leg uw armen langs uw hoofd omhoog.
- Til nu afwisselend op en strek vervolgens uit:
 1. - Uw linker arm.
 2. - Uw rechter arm.
 3. - Uw linker been.
 4. - Uw rechter been.
 5. - Uw linker arm en rechter been tegelijkertijd.
 6. - Uw rechter arm en linker been tegelijkertijd.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Buikspieren





- U ligt op uw rug.
- U legt uw armen naast u neer.
- Maak met beide benen tegelijk een fietsbeweging.
- Zorg dat uw onderrug goed op het matras blijft liggen.
- U kunt de oefening zwaarder maken door uw benen verder naar voren te strekken.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Armspieren





- U zit in een stoel met stevige armleuningen.
- U heeft bij deze oefening een goede schoen aan.
- U steunt met uw handen op de stoelleuning en met uw voet op de grond.
- U duwt uzelf met uw handen omhoog uit de stoel, zodat u bijna tot stand komt.
- Ga vervolgens weer zitten.
- Bij deze oefening haalt u de kracht zoveel mogelijk uit de armen; u doet zo min mogelijk met uw been.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Beenspieren





- U zit in een stoel.
- U heeft bij deze oefening een goede schoen aan.
- Kom tot stand uit de stoel, waarbij u zo min mogelijk uw armen gebruikt.
- Bij deze oefening haalt u de kracht zoveel mogelijk uit het been; u doet zo min mogelijk met uw armen.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Beenspieren





- Kom tot stand bij een tafel of bij een stoel.
- Probeer uw balans te handhaven terwijl u op één been staat.
- U blijft maximaal vijftien seconden staan; daarna gaat u weer zitten.

Oefeningen voor de spierkracht met de elastische band (Dynaband)

Kleine bilspier





- U ligt op uw buik.
- Het elastiek zit ter hoogte van uw beide knieën.
- Spreid uw been zijwaarts.
- Houd uw been vijf seconde gespreid.
- Ontspan.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Mogelijke variatie:

- Mocht het liggen op uw buik voor u niet goed vol te houden zijn, dan kunt u deze oefening ook uitvoeren wanneer u op uw rug ligt.

Beenspier voorzijde



- U ligt op uw rug.
- Het elastiek zit ter hoogte van uw beide knieën.
- Buig de knie naar uw borst.
- Houd uw been vijf seconden gebogen.
- Ontspan.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

Het kan zijn dat het elastiek bij deze oefening niet goed op de plaats blijft zitten.

Grote bilspier





- U ligt op uw buik.
- Het elastiek heeft u ter hoogte van uw beide knieën.
- Hef uw been omhoog.
- Houd uw been vijf seconde geheven.
- Ontspan.
- Voer deze oefening uit in een rustig tempo.
- Herhaal deze oefening tot u vermoeidheid voelt.

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 11 11 of info@vogellanden.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.

