Fysiotherapie na een bovenbeenamputatie

Na een bovenbeenamputatie is het belangrijk dat je oefeningen doet. En dat je meteen uit bed komt wanneer dat weer mogelijk is. Zodat je weer zo normaal mogelijk leert leren bewegen, staan en lopen. De fysiotherapeut en ook de verpleegkundigen helpen je hierbij.

Hieronder vind je meer informatie, adviezen en oefeningen.

Wat kun je doen?

Ga op je buik liggen, eventueel met een kussen onder je stomp. Zo help je de spieren in je heup te rekken. Als je niet op je buik kan liggen is plat op de rug ook voldoende. Dit voorkomt mogelijke contracturen (spierverkorting), die ontstaan wanneer je te lang zit. Probeert dit zo'n 15-20 minuten achter elkaar te doen, een aantal keer per dag.

Het kost moeite om vol te houden, maar probeer te voorkomen dat je restledemaat te vaak buigt. Bijvoorbeeld wanneer je je been laat hangen over het handvat van een kruk, over de rand van het bed of wanneer je zit. Wanneer het kniegewricht of heupgewricht te lang gebogen is, kunnen ook contracturen (spierverkortingen) ontstaan. Probeer ook te voorkomen dat je je stomp op wil tillen. En probeer het echt plat te laten liggen op de stoel of het bed.

Kom in beweging

Eenvoudig gezegd, de mobilisatiefase gaat over het weer in beweging komen! Sterker nog, het is bewezen dat, over het algemeen, hoe sneller je weer in beweging kunt komen, hoe sneller je zult herstellen.

Hieronder een aantal adviezen waar je zelf mee aan de slag kan:

- Wissel regelmatig van houding (denk aan buikligging en zijligging).
- Zorg voor goed schoeisel aan je niet-geopereerde been als je loopt met een loophulpmiddel. Draag dan bij voorkeur een dichte schoen.

Fysiotherapie

De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij je langs om samen met jou aan je herstel te werken. De therapie kan bestaan uit:

- advies over houding en beweging
- oefentherapie voor benen, en ook de armen
- transfertraining
- balanstraining
- looptraining met loophulpmiddel

Oefeningen

Onderstaande oefeningen helpen je de mobiliteit, lenigheid en spierkracht in het been te behouden of verbeteren. Dit is ook belangrijk voor de genezing van de wond, voor de doorbloeding en voor de vermindering van oedeem (vochtophoping). En om later eventueel een prothese (kunstbeen) te kunnen aanmeten.

Enkele aandachtspunten voor de oefeningen:

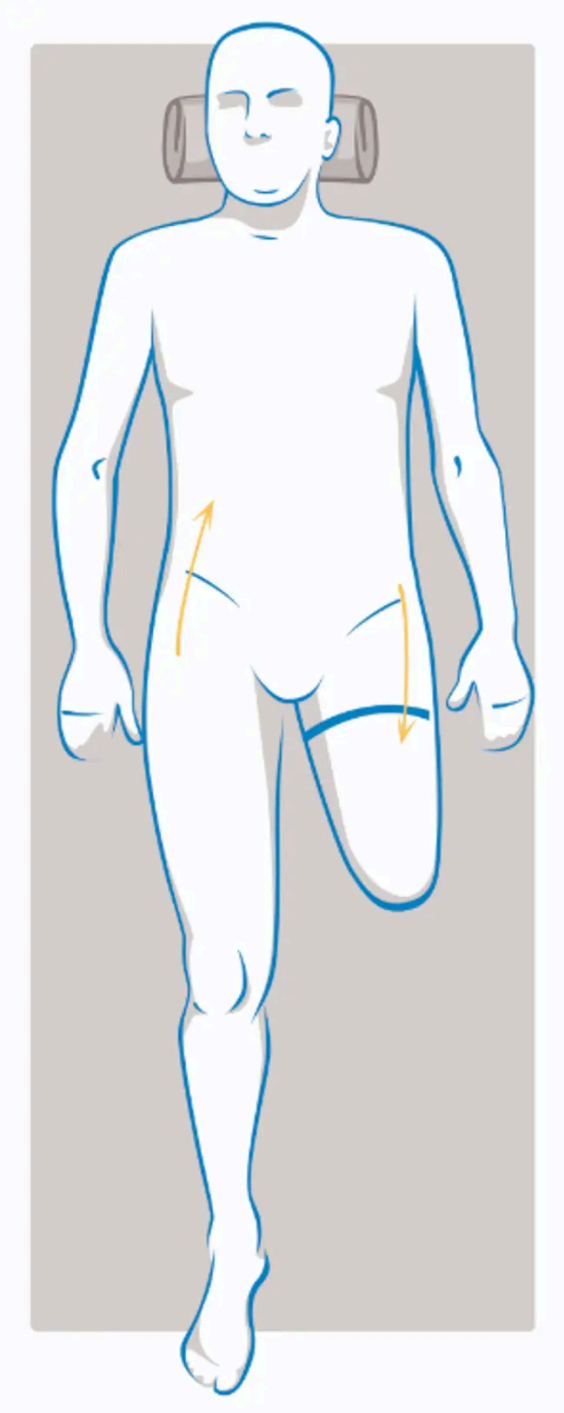
- Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit.
- Je kunt tijdens het oefeningen wat stijfheid en pijn voelen. De pijn mag alleen niet te sterk worden en niet te lang duren.
- Oefen iedere dag, zo mogelijk 3 keer.
- Probeer alle oefeningen 10 keer te herhalen en de eindstand 5 seconden vast te houden.

1. Bilspieren aan- en ontspannen

- Ga op je rug liggen.
- Houd beide benen recht en dicht bij elkaar
- Span je bilspieren zo hard mogelijk aan
- Houd dit vast voor 5 seconden
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op

2. Heupwiebelen

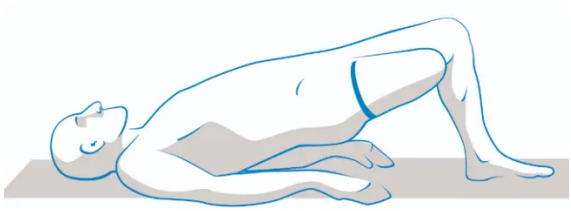
- Ga op je rug liggen
- Laat je beide benen op het bed liggen
- Trek een heup naar je toe en duw de andere weg
- Houd dit voor 3 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Doe deze oefening daarna ook een aantal keer andersom



2. Heupwiebelen

3. Brug

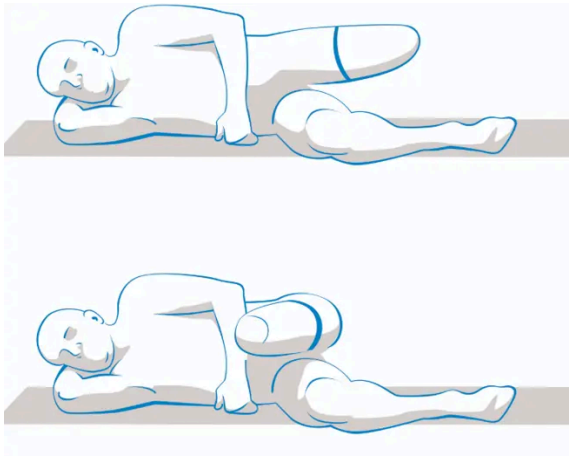
- Ga op je rug liggen met je armen naast je lichaam
- Leg een opgerolde handdoek of kussen onder je heupen
- Trek je buik in, span je bilspieren aan en til je billen omhoog
- Houd dit voor 5 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op



3. Brug

4. Heupflexie- en extensie

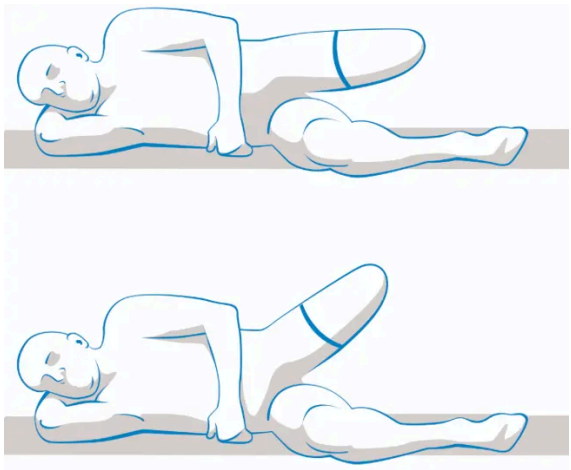
- Ga op je zij liggen
- Buig je onderste been
- Til je bovenste been licht op
- Buig daarna je been naar voren en duw hem terug naar achteren zover je kan
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Probeer je heupen stil te houden en niet mee te buigen naar voren of achteren.
- Doe deze oefening daarna ook een aantal keer andersom.



4. Heupflexie- en extensie

5. Op je zij je bovenbeen zijwaarts brengen

- Ga op je zij liggen
- Buig je onderste been
- Houd je heupen en bovenste been in één lijn
- Til rustig je bovenste been op
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Probeer je heupen stil te houden en niet mee te buigen naar voren of achteren
- Doe deze oefening daarna ook een aantal keer andersom



5. Op je zij je bovenbeen zijwaarts brengen

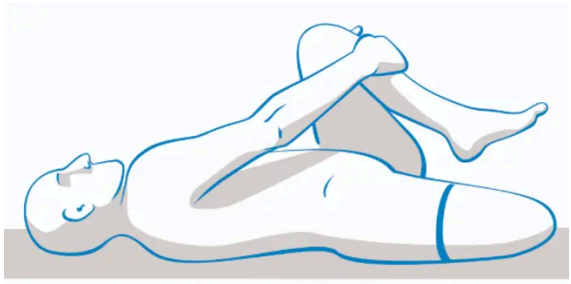
6. Binnenkant van je bovenbeen aanspannen met weerstand

- Ga zitten met beide benen voor je uit
- Plaats een opgerolde handdoek of kussen tussen je dijen
- Knijp je dijen samen en houd dit voor 5 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Je kunt deze oefening ook zittend in een rolstoel of op de rand van het bed doen

6. Binnenkant van je bovenbeen aanspannen met weerstand

7. Het rekken van de heupbuigers

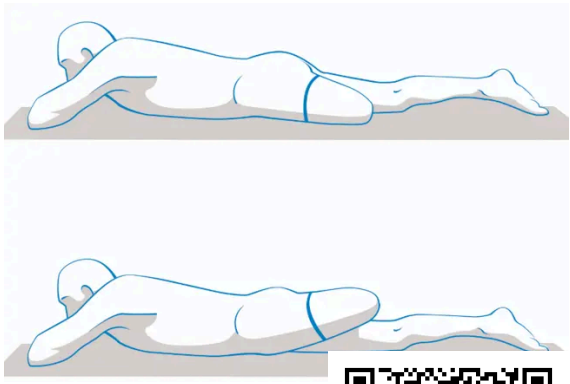
- Ga op je rug liggen, liefst zonder kussen
- Breng je bovenbeen naar je borst en houd deze vast
- Druk je andere been naar beneden
- Houd dit voor 30-40 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op



7. Het rekken van de heupbuigers

8. Heupstrekking op je buik liggend

- Ga plat op je buik liggen
- Til één been omhoog, zover je kan
- Houd je heupen en de rest van je lichaam plat op het bed
- Houd je been voor 5 seconden omhoog en laat het dan langzaam zakken
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Doe deze oefening daarna ook een aantal keer andersom



8. Heupstrekking op je buik

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar **www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys023-fysiotherapie-na-een-bovenbeenamputatie/**
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

FYS023
31-07-2025