Fysiotherapie na onderbeenamputatie

Na een onderbeenamputatie 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 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?

Houd je geamputeerde been en knie recht en ondersteun deze goed wanneer je zit. Bijvoorbeeld door het plankje van de rolstoel als ondersteuning te gebruiken, als je in een rolstoel zit. Zit je op een gewone stoel? Gebruik dan een tweede stoel van dezelfde hoogte als ondersteuning van je stomp.

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. Als het kniegewricht of heupgewricht te lang gebogen is, kunnen 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 dat je knie niet voor lange tijd gebogen is.
- Leg in bed geen rolletje of knik (van het bed) in de knieholte (behalve bij oefeningen).
- Gebruik in de rolstoel altijd een beenlade (een verlengde van de rolstoel), zodat het been niet afhangt.
- 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 om 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.

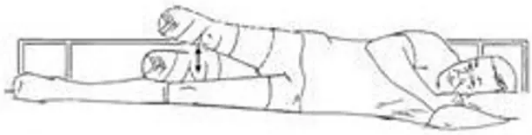
Enkele aandachtspunten voor de oefeningen:

- 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. Zijwaarts bewegen van het been

- Ga op je zij liggen, op de kant waaraan je niet geopereerd bent.
- Houd het bovenste been in het verlengde van de romp.
- Hef het been terwijl je het gestrekt houdt.
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.



2. Benen tegen elkaar drukken

- Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger.
- Doe een rolletje tussen de bovenbenen.
- Beweeg de benen naar elkaar toe.
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.

3. Bekken kantelen

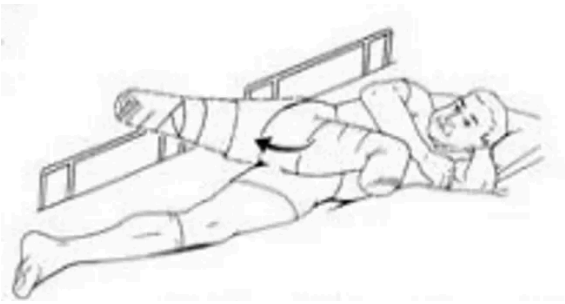
- Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger.
- Houd het niet-geopereerde been gebogen en het geopereerde been gestrekt.
- Span de buikspieren aan en kantel het bekken lichtjes.
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.

4. Buigen en streken van de knie

- Ga op de rug liggen met een rolletje onder de knie.
- Buig en strek het onderbeen.
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.

5. Buigen en strekken van de heup

- Ga op je zij liggen, op de kant waaraan je niet geopereerd bent.
- Breng de knie naar de borst.
- Beweeg het been gestrekt naar achteren.
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.



6. Strekken van de knie met gebogen heup

- Ga zitten met het geopereerde been helemaal ondersteund.
- Strek het been door de knieholte naar beneden te duwen (laat eventueel je hand meehelpen).
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.

Strekken van de knie met gebogen heup

7. Strekken van de knie en heup

- Ga op de rug liggen, zet eventueel het hoofdeinde hoger.
- Leg een rolletje onder het onderbeen.
- Strek de knie, terwijl je billen aangespannen zijn.
- Houd dit vast voor 5 seconden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Oefen 3 keer per dag.

Strekken van de knie en heup

Ademhalingsoefeningen

Na de operatie komt de fysiotherapeut langs om onder andere ademhalingsoefeningen met je te doen. Dit is belangrijk omdat je na een operatie minder actief bent. Daardoor is er meer risico op het ontwikkelen van complicaties (bijvoorbeeld een longontsteking). De oefeningen zorgen ervoor dat het slijm, dat in de longen zit, los komt en dat je dit op kunt hoesten.

De oefeningen werken het beste wanneer je goed rechtop zit. Dat kan in bed, maar bij voorkeur in een stoel. De ademhalingsoefeningen (ACBT) staan hieronder beschreven.

1. Ontspannen ademen

- Inademen via de neus, via de mond uitademen.
- Herhalen: 5x

2. Ademhaling 3 tellen vasthouden

- Goed inademen via de neus.
- Houd de lucht 3 seconden vast.
- Daarna rustig uitademen via de mond.
- Herhalen: 5x

3. Oefening 1 'Ontspannen ademen' nog een keer doen.

4. Huffen / zuchten

- Inademen via neus, krachtig uitademen via de mond. Waarbij mond en keel geopend blijven (alsof je brilglazen laat beslaan).
- Herhalen: 2 à 3x

5. Hoesten

- Probeer krachtig te hoesten.
- Herhalen: 1x.

Instructiefilmpje ademhalingsoefeningen

Scan onderstaande QR-code voor het instructiefilmpje van het KNGF, beroepsvereniging fysiotherapie.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys024-fysiotherapie-na-onderbeenamputatie/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

FYS024
31-07-2025