



Fit met mijn beenprothese!

Marie-Fleur Passchier, Master student
Human Movement Sciences, Rijks Universiteit Groningen

Waarom fit worden of blijven?

Kort na ontslag uit het ziekenhuis, maar ook wanneer u al lange tijd weer thuis bent is het belangrijk om weer fit te worden of te blijven met uw beenprothese. Hierdoor verbetert niet alleen uw loopvermogen, maar ook het uitvoeren van dagelijkse activiteiten gaat gemakkelijker. In deze poster worden verschillende tips gegeven en uitgelegd om fit te worden of te blijven met een beenprothese. Deze tips gelden voor zowel onderbeen- als bovenbeenprothesen en voor ieder type beenprothese. Natuurlijk begint het gebruik van een beenprothese met een goed passende prothese en de juiste verzorging van de stomp. In deze poster wordt er vanuit gegaan dat deze voorwaarden aanwezig zijn.



STEL REALISTISCHE DOELEN



GA OP ZOEK NAAR FACILITEITEN IN DE BUURT



DURF TE BEWEGEN



FIT DOOR VOEDING EN RUST



ORIËNTEER IN FYSIEKE ACTIVITEITEN



LEER EN MOTIVEER DOOR ANDERE PROTHESEGEBRUIKERS



STEL REALISTISCHE DOELEN

Om met een beenprothese fit te blijven of te worden is het belangrijk om doelen te stellen. Wat wilt u bereiken? Waarom wilt u fitter worden? Waarom wilt u fit blijven? Hoe gaat u dit bereiken? Binnen welke tijd wilt u dit bereiken? Is het doel realistisch of moet dit verdeeld worden in kleine doelen om het grote doel te bereiken? Hier een paar tips!



- REVALIDATIEARTS - INTERVIEW RESULTAAT

"Oefen niet om het oefenen, maar stel concrete doelen. Zoals; ik wil weer naar de supermarkt kunnen lopen. Wat is daarvoor nodig? Hoe wordt of blijf ik daar fit voor?"

NEEM KLEINE STAPPEN OM HET GROTERE DOEL TE HALEN

Om realistische doelen te stellen is het handig om te bedenken wat u wilt bereiken. Hierbij is het handig om van een klein- naar een groter doel te gaan. Een voorbeeld van een kleiner doel is; Ik wil fitter worden met mijn beenprothese om weer te kunnen klussen of stofzuigen in huis. Wanneer dit bereikt is, kan u naar een groter doel gaan; Ik wil fitter worden met mijn beenprothese om zelfstandig naar het dorp dichtbij mijn huis te kunnen fietsen.

VERGELIJK NIET MET DE SITUATIE VOOR UW AMPUTATIE

Vaak willen mensen na een beenamputatie weer "normaal" kunnen lopen of alles weer precies kunnen doen zoals voor de amputatie. Belangrijk om te onthouden is dat een een beenprothese niet helemaal hetzelfde werkt als een normaal been. Hierdoor zal symmetrisch lopen met een beenprothese lastiger gaan. Om fitter te worden of fit te blijven, kunt u zich beter focussen op het zo goed mogelijk bewegen dan op het zo "mooi" mogelijk lopen. Natuurlijk is het uw persoonlijke voorkeur of u wilt focussen op "mooi" lopen of op zo effectief mogelijk voortbewegen.

DURF TE BEWEGEN

Bewegen met een beenprothese kan een flinke uitdaging zijn. Mensen zijn vaak geneigd om de makkelijke en snelle weg te kiezen in het dagelijks leven. Maar juist de uitdaging aangaan is belangrijk om fitter te worden of te blijven met een beenprothese!



DE UITDAGING AANGAAN

Om fit te worden of blijven met een beenprothese is het handig om op verschillende ondergronden te kunnen lopen. Begin op een vlakke ondergrond om je prothese te leren kennen en ga daarna over op ongelijke ondergronden, zoals gras- of zandvelden. Prothesegebruikers ervaren het bewegen op ongelijke ondergronden vaak als lastig. Daarom wordt er vaak de makkelijke optie gekozen; blijven lopen op een vlakke ondergrond. Maar juist door op verschillende ondergronden te leren lopen wordt u beter in het lopen en meer vertrouwd met uw prothese. Zo kunnen dagelijkse activiteiten beter uitgevoerd worden en kan u bewegen waar u ook maar wilt. Ook dat is fitheid!

Een looptrainer of andere beweegprofessional kan u hier in helpen. Neem hiervoor bijvoorbeeld contact op met het revalidatiecentrum waar u heeft gerevalideerd voor de mogelijkheden.



- LOOPTRAINER - INTERVIEW RESULTAAT

"Als iemand het niet probeert, weet degene ook niet hoe het is. U moet het probleem opzoeken en oplossen. Dat is grenzen verleggen."

DE COMBINATIE VAN DE JUISTE PROTHESE EN GENOEG BEWEGING

Een aanname die vaak gedaan wordt is; enkel een goed afgestelde beenprothese zorgt ervoor dat iemand weer goed kan bewegen. Natuurlijk is een goed afgestelde beenprothese belangrijk, maar het blijven oefenen en bewegen met uw beenprothese is ook erg belangrijk. Wanneer een gebruiker de juiste prothese heeft aangemeten, is dit alsnog niks waard als degene er niet mee traint. Door met u beenprothese te trainen, raakt u ermee vertrouwd, kan u beter evenwicht houden en gaat het uitvoeren van fysieke activiteiten zoals sport gemakkelijker. Een balans tussen het hebben van de juiste beenprothese en genoeg bewegen is dus belangrijk om fitter te worden of te blijven!



ORIËNTEER IN FYSIEKE ACTIVITEITEN

Om fit te worden of te blijven met een beenprothese kan u verschillende fysieke activiteiten ondernemen naar eigen keuze, denk bijvoorbeeld aan sport. Het kan lastig zijn om erachter te komen welke sport bij u past of welke fysieke activiteiten bijdragen aan uw fitheid. Hieronder staan verschillende sporten en fysieke activiteiten die aan uw fitheid bijdragen, en onthoud; Er zijn meer opties dan u denkt!



UNIEK SPORTEN APP (APPLE OF ANDROID)

- Workouts voor thuis
- Uitleg video's
- Sportclubs in de buurt
- Ervaringen van andere (been)prothesegebruikers

VEEL VOORKOMENDE ACTIVITEITEN MET EEN BEENPROTHESE

- Wandelen
- Hardlopen/athletiek
- Fietsen (normaal of handbike)
- Paardrijden
- Zwemmen (met of zonder zwemflipper)
- Fitness



PARALYMPISCHE SPORTWIJZER

Deze sportwijzer geeft een overzicht van alle sporten die op wedstrijd niveau uitgevoerd kunnen worden met een beenprothese. Zie de tweede pagina via bovenstaande QR-code.

INSTRUMENTMAKER EN SPECIFIEK SPORTEN

Met uw instrumentmaker kunt bespreken of u in aanmerking komt voor speciale sportprotheses. Denk bijvoorbeeld aan een blade voor atletiek of een zwemprothese. Door een speciale sportprothese kan het sporten gemakkelijker worden.

GA OP ZOEK NAAR FACILITEITEN IN DE BUURT

Nadat u een keuze heeft gemaakt over welke sport of fysieke activiteit u leuk vindt om te doen, kan u op zoek gaan naar faciliteiten in de buurt om deze activiteit uit te voeren. Denk hierbij aan sportscholen, sportverenigingen, beweeg- en sportloketten.



BEWEEG- EN SPORTLOKET

Bij een beweeg- en sportloket kan u terecht voor advies over beweeg- en sportmogelijkheden in uw directe woonomgeving. Dit kan doorverwijzing van uw revalidatiearts. Er worden hier mogelijkheden besproken om een actieve leefstijl te creëren in uw dagelijks leven.

Neem een kijkje op de site van Special Heroes voor een beweeg- en sportloket bij u in de buurt! Scan hiervoor de QR-code hiernaast!



DE SPORTZOEKER

Via de sportzoeker van Uniek Sporten kunt u zien welke sportverenigingen en sportclubs bij u in de buurt te vinden zijn. Zo kan u zien waar u uw sport kan beoefenen. Scan bovenstaande QR-code voor de sportzoeker!



FIT DOOR VOEDING EN RUST

Bewegen met een beenprothese kost over het algemeen meer energie dan bewegen met twee intacte benen. Om fit te worden of te blijven met een beenprothese is het daarom handig om naast genoeg fysieke activiteit ook uw voeding aan te passen en genoeg rust te nemen tussen uw fysieke activiteiten door.



Wist u dat tijdens beweging...

Iemand met een onderbeenamputatie verbruikt +10 tot 30% meer energie dan iemand zonder onderbeenamputatie

Iemand met een bovenbeenamputatie verbruikt +30 tot 90% meer energie dan iemand zonder bovenbeenamputatie

ENERGIEVERBRUIK EN VOEDING

Doordat u tijdens bewegen meer energie verbruikt na amputatie in vergelijking met voor uw amputatie is er een aanpassing in uw voeding nodig. Uw lichaam heeft meer van bepaalde voedingsstoffen nodig dan mensen zonder beenprothese tijdens beweging. Genoeg eiwitname plus drie maaltijden per dag wordt aangeraden om fitter te worden of te blijven met een beenprothese. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in zuivelproducten, vlees, vis, eieren, noten, zaden, granen en peulvruchten. Een diëtist kan u helpen om een juist voedingspatroon te krijgen.

LEER ENERGIE ANDERS TE VERDELEN

Doordat u dus tijdens bewegen met een beenprothese meer energie verbruikt dan iemand zonder beenprothese is er ook meer herstel van het lichaam nodig. Naast de voeding is het nemen van rust tussen fysieke activiteiten door daarom essentieel. Neem dus genoeg rust en pauzes tussen uw fysieke activiteiten door. Zo kan uw lichaam herstellen en fitter worden, maar voorkomt u ook blessures.

VOEDING EN PROBLEMEN NA AMPUTATIE

Na een beenamputatie kunnen verschillende problemen optreden als u geen goed voedingspatroon hebt. Hieronder tips om drie verschillende problemen te voorkomen;

- Kapotte huid door druk of schuifkrachten bij uw beenprothese (Decubitus); Naast het afstemmen van een goede fitting met uw instrumentmaker, kan dit ook voorkomen worden door gezond en gevarieerde te eten. Zoek hiervoor de schijf van vijf op!

- Verstopping (Opstipatie); voorkom dit door genoeg vezelrijk eten binnen te krijgen. Denk hierbij aan bruin brood, haver producten en noten.

- Botontkalking (Osteoporose); voorkom dit door voldoende Calcium en vitamine D binnen te krijgen. Calcium zit vooral in zuivelproducten en vitamine D zit in vette vis, rundvlees en eieren.



- LOOPTRAINER - INTERVIEW RESULTAAT

"Ik heb liever dat iemand 10 keer 50 meter loopt dan in één keer 500 meter om zo rust en dus fysiek herstel te pakken."

LEER EN MOTIVEER DOOR ANDERE PROTHESEGEBRUIKERS

Naast advies van een professional over hoe fit te worden of te blijven met een beenprothese kan u ook veel leren van mede beenprothesegebruikers. Door ervaringen met elkaar te delen of bijvoorbeeld samen te gaan sporten leert van elkaar, maar motiveert u elkaar ook!



KORTERMAARKRACHTIG (KMK)

De vereniging KorterMaarKrachtig is opgericht voor mensen die een been- of armamputatie hebben ondergaan of voor mensen met een aanlegstoornis van het been of de arm. KMK zorgt o.a. voor lotgenotencontact door het organiseren van verschillende verenigingsdagen. Neem een kijkje op hun site voor recent geplande KMK-dagen en lidmaatschap via de QR-code hier beneden!



- LOOPTRAINER - INTERVIEW RESULTAAT

"Een gebruiker leert het beste van iemand die ook een amputatie heeft gehad, want diegene kan het 't beste voordoen"

SAMEN STAAT U STERK

Door ontmoetingen met andere beenprothesegebruikers kunnen ervaringen en tips worden gedeeld over het gebruik en het bewegen met een beenprothese. Een medegebruiker kan zich mogelijk beter inleven in uw situatie dan iemand zonder beenprothese of amputatie. Door medegebruikers te ontmoeten kan er van elkaar geleerd worden, maar kan u elkaar ook motiveren.

OVER DEZE POSTER...

AANLEIDING

Deze infographic is gemaakt om antwoord te geven op een gebruikerspanel vraag die binnen is gekomen bij de ProtheseAcademie. Deze vraag luidde als volgt; Hoe wordt of blijf ik fit met een beenprothese zonder mijn spieren te overbelasten?

Loopt u zelf ook ergens tegenaan bij het gebruiken van uw been- of armprothese? De ProtheseAcademie heeft hier een Vraag-&Antwoordbank voor! Deel uw vraag met ons via www.protheseacademie.nl, en wellicht gaan wij van de ProtheseAcademie, op zoek naar het antwoord!

Benieuwd naar andere lopende projecten binnen van de Projecten? Scan de QR-code hiernaast en neem een kijkje op onze Social media of onze website!



AAN DEZE INFOGRAPHIC HEBBEN MEEGEWERKT...

Ervaringsdeskundige met een beenprothese, revalidatiearts, looptrainer en de ProtheseAcademie. Verena Schuurmans, coördinator ProtheseAcademie, en Han Houdijk, Hoogleraar klinische bewegingswetenschappen, hebben dit project begeleid.

BRONNEN

Het handboek "Hoe blijf je fit na een beenamputatie?" door Han Houdijk, Reink Dekker en Linda Valent. Zie de afbeelding van het boek hiernaast. Daarnaast zijn interview resultaten met een revalidatiearts, looptrainer en een ervaringsdeskundige gebruikt.



PROTHESEACADEMIE EN GEBRUIKERSPANEL

De ProtheseAcademie is een academische werkplaats voor het verbeteren van prothesegebruik in de thuissituatie. Het prothesegebruik in de thuissituatie kan de ProtheseAcademie niet verbeteren zonder de kennis van de gebruikers zelf. Daarom hebben we een gebruikerspanel. Drie keer per jaar komen zowel been- als armprothesegebruikers samen. Hier worden projecten van de vraag- & antwoordbank gekozen, feedback op lopende projecten gegeven en werkt u zelf ook mee bij de uitvoering van projecten. Wilt u lid worden van het gebruikerspanel van de ProtheseAcademie? Laat het ons weten via prothese-academie@rev.umcg.nl



umcg



rijksuniversiteit
 groningen