

## Trainen

Als je na de amputatie een minder goede conditie hebt, is het belangrijk om die langzaam op te bouwen. Je spieren, botten, hart en longen moeten weer 'wennen' aan het meer bewegen. Er bestaan testen om te meten hoe fit je bent als je wilt gaan beginnen. Na een tijdje wordt er weer een test gedaan en daaruit kun je afleiden of je conditie verbeterd is. Je kunt kiezen voor krachttraining, conditietraining of een combinatie hiervan. In het boek en op internet zijn allerlei trainingsschema's te vinden die je kunnen helpen om je fitheid langzaam weer op te bouwen. Je kunt ook samen met een fysiotherapeut of een bewegingsagoog een persoonlijk schema opstellen. Er zijn allerlei apps voor je mobiele telefoon waarmee je de conditieverbetering kunt bijhouden, zoals stappentellers, wandel- en fietsapps, cardio- en krachtapps. Soms zijn die apps gratis, maar in veel gevallen moet je ervoor betalen. Dat kan een extra stimulans zijn om ze te blijven gebruiken.

## Gemotiveerd blijven

Goede voornemens zijn soms lastig vol te houden. Dat geldt zeker ook voor activiteiten die discipline en doorzettingsvermogen vragen. Trainen voor een betere conditie is zo'n activiteit. In het begin kost het moeite, doet het soms pijn, voel je je moe of heb je een blessure. En soms is het gewoon rotweer om naar buiten te gaan. Om gemotiveerd te blijven is het belangrijk om je doel duidelijk en realistisch te bepalen. Dat hoeft niet perse een paralympische titel te zijn... Een doel kan zijn dat je met je partner weer fietstochten wilt kunnen maken, of dat je een half uur probleemloos met de prothese kunt wandelen. Het is verstandig en leuk om een trainingslogboek of een beweegdagboek bij te houden. Dat helpt om zelf de regie over je leefstijl te houden. Maak een actieplan waarin je beschrijft wat je wanneer en hoe gaat doen om je doelen te bereiken.

## Blessures de baas blijven

Iedereen die met een beenamputatie actief is, krijgt vroeg of laat te maken met kleine blessures. Stomp-problemen, zoals pijn of wisselingen in de stomp-omvang, komen veel voor. Soms is een blessure het gevolg van een verkeerde pasvorm van de prothesekoker. Blessures kunnen ook ontstaan aan de kant van het gezonde been door overbelasting, of in nek, rug of schouders. Het is belangrijk om een blessure of een overbelasting zo vroeg mogelijk te signaleren; dat bevordert het herstel en voorkomt lange periodes van gedwongen rust. Spierpijn gaat meestal na een paar dagen vanzelf over, maar als de klachten langer duren, dan is het verstandig om professionele hulp in te schakelen. Fysiotherapeuten en revalidatieartsen kunnen helpen bij bewegingsklachten, ergotherapeuten kunnen kijken of de lichaamshouding goed is en soms hulpmiddelen adviseren. De instrumentmaker kan de pasvorm of uitlijning van de prothese veranderen. Bij ingewikkelde klachten kan het revalidatieteam worden ingeschakeld. Je kunt zelf ook regelmatig oefeningen doen om blessures te voorkomen. Het belangrijkste advies daarbij is: blijf niet met klachten doorlopen en schakel op tijd hulp in.



## Fit door voeding

Goede voeding is een belangrijke voorwaarde voor een actief en gezond leven. Het is belangrijk om op een gezond gewicht te blijven en de conditie op peil te houden. Het grootste deel van de amputaties in Nederland is een gevolg van vaatproblemen en die vaatproblemen zijn weer vaak een gevolg van een ongezonde leefstijl. Het is daarom belangrijk dat na een amputatie het voedingspatroon wordt aangepast en een actiever leefpatroon wordt opgepakt. Ook diabetes komt vaak voor bij mensen die een beenamputatie hebben ondergaan. Zij moeten ook goed op hun voeding letten. Als het lastig is om het nieuwe patroon vol te houden, kun je een diëtist inschakelen. Vraag aan eventuele huisgenoten om mee te doen met de nieuwe leefstijl. Ze hebben daar allemaal baat bij!

## Motivatie

Hoe actief je bent, hangt niet alleen af van je gezondheid maar ook van je motivatie. Je hebt zelf in de hand welke kant je fitheid opgaat. Hoe fitter je bent, hoe actiever je bovendien weer kunt zijn. Bewegen en sporten kan heel goed met of zonder prothese. Pak dagelijks dus de fiets of handbike in plaats van de auto. Hoe meer je afwisselt in bewegingsactiviteiten, hoe leuker, gezonder en beter ze zijn vol te houden. Hijgen en zweten op z'n tijd is juist goed, (hard)lopen mag met een stevige pas, zwemmen mag met een ferme slag. Kracht- en lenigheidsoefeningen helpen je om sterk te blijven en behoeden je voor blessures. Wanneer je (toch nog) minder beweegt dan vóór je amputatie dan kun je je voeding aanpassen. Regelmatige, gevarieerde voeding (dagelijks groente, fruit en zuivel) en beweging helpen je om gezond te blijven en je vitaal te voelen!



# Hoe word en blij je fit na een beenamputatie?

## Fit worden en blijven

Hoe zorg je ervoor dat je je leven weer kunt oppakken nadat je een beenamputatie hebt ondergaan? Hoe kun je in beweging komen en weer fit worden? En hoe zorg je ervoor dat je fit blijft? Dat zijn de onderwerpen die aan bod komen in het uitgebreide boek *'Hoe blijf je fit na een beenamputatie?'* dat in januari 2021 is verschenen. Als je fit bent, is het gemakkelijker om te leven met een beenprothese. Bewegen zorgt ook voor een betere mentale gezondheid en voor minder chronische aandoeningen.

## Oorzaken

Maar 'fit worden en blijven' is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Veel mensen die een beenamputatie moeten ondergaan, zijn vaak al minder gezond en minder fit. Hart- en vaatziekten, suikerziekte, roken, overgewicht en/of longproblemen hebben ervoor gezorgd dat zij soms al een tijd weinig aan beweging hebben gedaan. Meestal zijn deze aandoeningen ook de oorzaak van de beenamputatie. Dus na de amputatie moeten zij vaak van nul af aan beginnen met het opbouwen van hun conditie en het oppakken van een nieuwe leefstijl. Dat kost tijd, energie, moeite en doorzettingsvermogen! Gelukkig is er veel hulp beschikbaar: je hoeft het niet alleen te doen!

## Revalidatie

Het opbouwen van de conditie begint al meteen na de amputatie in het ziekenhuis en gaat door in het revalidatiecentrum. Zodra de stomp genezen is, wordt bij de meeste cliënten onder begeleiding van het revalidatieteam een beenprothese aangemeten. Dat revalidatieteam bestaat in ieder geval uit een revalidatiearts, een fysiotherapeut en een instrumentmaker, maar er kunnen ook andere deskundigen bij betrokken worden. Welke prothese je krijgt hangt af van de hoogte van de amputatie, je lichamelijke conditie en wat je wilt gaan doen met de prothese.

Het leren lopen met een prothese vraagt veel oefening. Hoe dat proces verloopt, hangt af van je kracht, je fysieke fitheid en het niveau van de amputatie. Soms is het nodig om een stok, een elleboogkruk of een looprek te gebruiken. Er zijn ook mensen die na een amputatie geen prothese kunnen of willen gaan dragen. Zij gebruiken dan een rolstoel of krukken.

Het lopen met een beenprothese kost veel meer energie dan het lopen op twee gezonde benen. Bij mensen met een amputatie onder de knie is dat anderhalf keer zo hoog en bij mensen met een amputatie boven de knie wel twee keer zo hoog. Een goede conditie is dus erg belangrijk om de vermoeidheid tijdens het lopen te beperken.

## Bewegen

Een actief leven is belangrijk om je goed te blijven voelen. Door te wandelen, fietsen, tuinieren, klussen en het huishouden te doen blijf je letterlijk en figuurlijk in beweging. Een belangrijk advies hierbij is: bewegen is goed, méér bewegen is beter. Volwassenen wordt aangeraden om minimaal 2,5 uur per week te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker en intensiever geeft extra gezondheidsvoordeel. Deze richtlijn geldt ook voor mensen met een beenprothese, maar voor hen kan het lastiger zijn om dit uit te voeren. Toch zijn er ook voor hen bewegingsvormen te vinden die goed bij hen passen, binnen hun eigen grenzen. Het is belangrijk dat bewegen een vast onderdeel van het dagelijks leven wordt.



Foto: Karel de Leeuw

## Sporten

Met een beenamputatie is het mogelijk om te sporten. De keuze voor de sport hangt af van de eigen voorkeuren, van de mogelijkheden in de eigen omgeving en van de vaardigheid om met de prothese om te gaan. Je instrumentmaker, fysiotherapeut en revalidatiearts kunnen je bij het kiezen van een geschikte sport helpen. Sporten geeft vaak een extra belasting op de stomp en op de prothese en zorgt soms ook voor extra slijtage van de prothese. Sporten mag natuurlijk niet voor stomp- of protheseproblemen zorgen. Er zijn allerlei speciale prothesen en onderdelen voor prothesen op de markt die het sporten gemakkelijker maken, zoals blades, sport-prothesen en speciale zwemflippers. In het boek *'Hoe blijf je fit na een beenamputatie?'* staat uitleg over verschillende sporten die door mensen met een beenprothese worden beoefend, zoals wandelen, hardlopen, fietsen en handbiken, paardrijden, zwemmen, bergbeklimmen, skiën en snowboarden. Sommige sporten, zoals skiën, zwemmen en handbiken, zijn ook prima te doen zonder prothese.



Foto: Merijn Koek

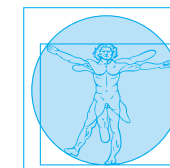
## Hoe blijf je fit na een beenamputatie?



### Boek 'Hoe blijf je fit na een beenamputatie?'

Begin 2021 is het boek *'Hoe blijf je fit na een beenamputatie?'* gepubliceerd. Het is geschreven door een groot aantal deskundige auteurs: revalidatieartsen, fysiotherapeuten, een bewegingsagoog, een ergotherapeut, een sportarts en een diëtist. In het boek zijn ook vijftien interviews opgenomen met ervaringsdeskundigen en zorgverleners. De redactie was in handen van Han Houdijk, Rien Dekker en Linda Valent. Deze flyer bevat een samenvatting van de verschillende hoofdstukken in het boek. Als je geïnteresseerd bent in verdere informatie, raden wij je aan het boek aan te schaffen. Het boek telt ruim 200 pagina's, kost 10,00 euro (exclusief verzendkosten) en is te bestellen bij Heliomare, via [l.valent@heliomare.nl](mailto:l.valent@heliomare.nl)

Vereniging KorterMaarKrachtig  
[www.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com)  
[secretaris@kortermaarkrchtig.com](mailto:secretaris@kortermaarkrchtig.com)



KORTER MAAR KRACHTIG