

ottobock.

Amputation + Ich

Mein Leben mit Amputation.



Erfolgreich versorgt

durch Experten an Ihrer Seite

Bestens informiert

über die wichtigsten Fragen vor einer Amputation

Professionell vernetzt

Sie sind nicht allein

Kraftvoll inspirierend

Weltmeister Heinrich Popow über Fitness



Christoph Eckermann
Physiotherapeut



Dr. med. Jennifer Ernst
Tumorchirurgie / Amputationsmedizin
an der Universitätsmedizin Göttingen

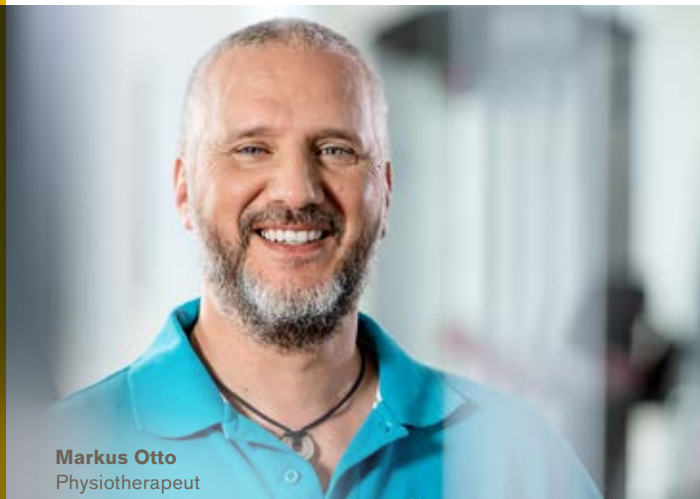
Sie sind nicht allein!

Die Diagnose Amputation wird Ihr Leben in vielen Bereichen tiefgreifend verändern. Vielleicht sind Sie überfordert mit der Flut an Informationen und haben Angst vor der Ungewissheit.

Fragen wie „Was kommt auf mich zu?“ oder „Was kann ich tun?“ sind sicherlich nur ein kleiner Teil Ihrer jetzigen Gedanken. Wir geben Ihnen einen Ausblick darauf, was Sie erwartet, was Sie aktiv tun können und wer Sie dabei unterstützen kann.

Mit diesem Magazin möchten wir Ihnen einen roten Faden an die Hand geben, der Ihnen auf dem Weg in ein aktives Leben zur Seite steht: Mit fachlichen Informationen rund um die Amputation und hilfreichen Tipps möchten wir Sie unterstützen, Ihnen Mut machen und Perspektiven aufzeigen.

Ihr Experten-Team von Ottobock



Markus Otto
Physiotherapeut

Inhalt



Eine optimale Versorgung	6
Diese Experten sind an Ihrer Seite	8
Die Ursachen einer Amputation	12
Die Amputationsarten und -höhen	14
Fragen Sie einfach alles	16
Ihr gutes Recht	19

Schritt für Schritt zu mehr Mobilität	20
Sie sind nicht allein	23
Die Phase der Heilung	26
Verschiedene Therapiemaßnahmen	28
Möglichkeiten der Kompression	30
Phantomempfindung ≠ Phantomschmerz	33
Prothese tragen ist eine eigene Sportart	34
Stärken Sie Ihren Körper	36
Häufig gestellte Fragen	38
Die richtige Pflege	41
Schritt für Schritt	42
Die Wahl der Rehaeinrichtung	45
Ein neues Leben mit Prothese	46
Mein Weg – Tagebuch	48

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.





[Amputation + Ich

Ihr Neuanfang braucht Sie.

Sie sind nicht allein! An Ihrer Seite steht ein Experten-Team aus Ärzten, Therapeuten und Orthopädietechnikern auf die Sie sich verlassen können. Auch Ihre Familie und Freunde werden Ihnen helfen mit der neuen Situation umzugehen und in Ihrem neuen Alltag anzukommen.

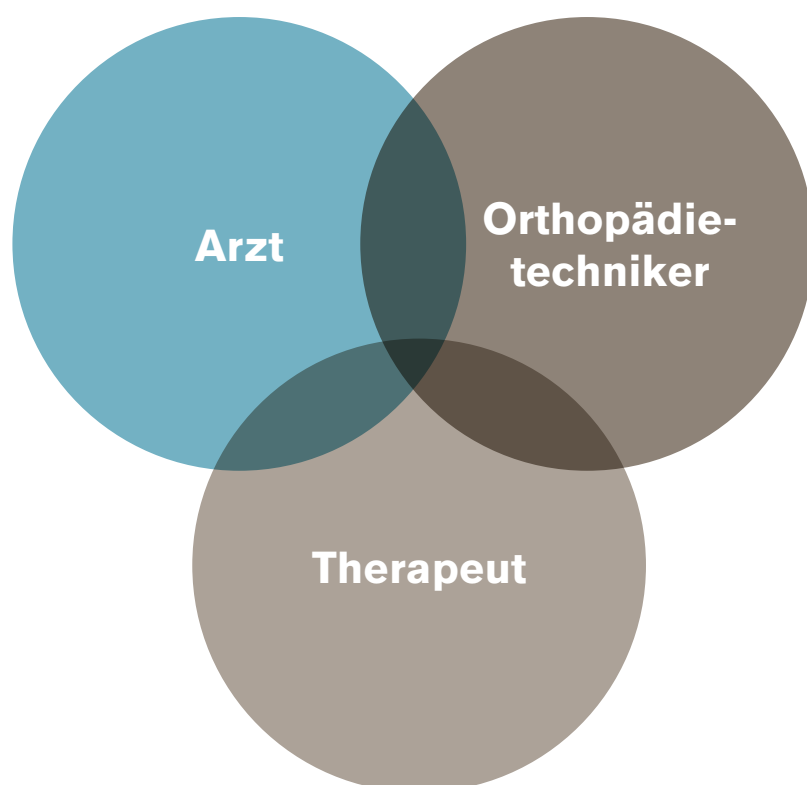


Eine optimale Versorgung

Eine Amputation bedeutet für Sie und Ihre Angehörigen eine tiefgreifende Veränderung Ihrer individuellen Lebenssituation. Die enge Zusammenarbeit und der Austausch zwischen den Experten der Klinik, des Reha-zentrums und des Sanitätshauses tragen maßgeblich dazu bei, Sie bestmöglich zu versorgen und Ihnen den Weg in ein erfülltes, aktives Leben zu erleichtern. So kann die Therapie optimal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Expertenteam

An Ihrer Behandlung sind Experten aus den verschiedensten Bereichen beteiligt. Wenn diese ihr Fachwissen miteinander vernetzen, sind die Weichen für eine optimale Versorgung gestellt.





Das interdisziplinäre Team, bestehend aus Ihrem Arzt, Ihrem Therapeuten und Ihrem Orthopädietechniker, steht in engem Austausch über den Fortschritt Ihrer Behandlung.

Diese Experten sind an Ihrer Seite

Nach der Amputation müssen Sie den Weg in Ihr neues Leben nicht allein bewältigen. Ein ganzes Team von Fachkräften begleitet Sie Schritt für Schritt und unterstützt Sie vor, während und nach der Rehabilitation. Wer zu diesem Team gehört und was Ihre jeweiligen Aufgaben sind, möchten wir Ihnen gerne erläutern. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Sie selbst Einfluss darauf nehmen können, wer Sie behandelt.

Sie bestimmen die Fachleute

Zu Ihrem Versorgungsteam gehören all diejenigen, die sich vor, während und nach der Amputation um Sie kümmern. Insbesondere Ihr Orthopädietechniker wird eine zentrale Rolle auf Ihrem Weg zurück ins selbstbestimmte Leben einnehmen. Wir empfehlen Ihnen daher, bereits vor der Amputation den Kontakt herzustellen.

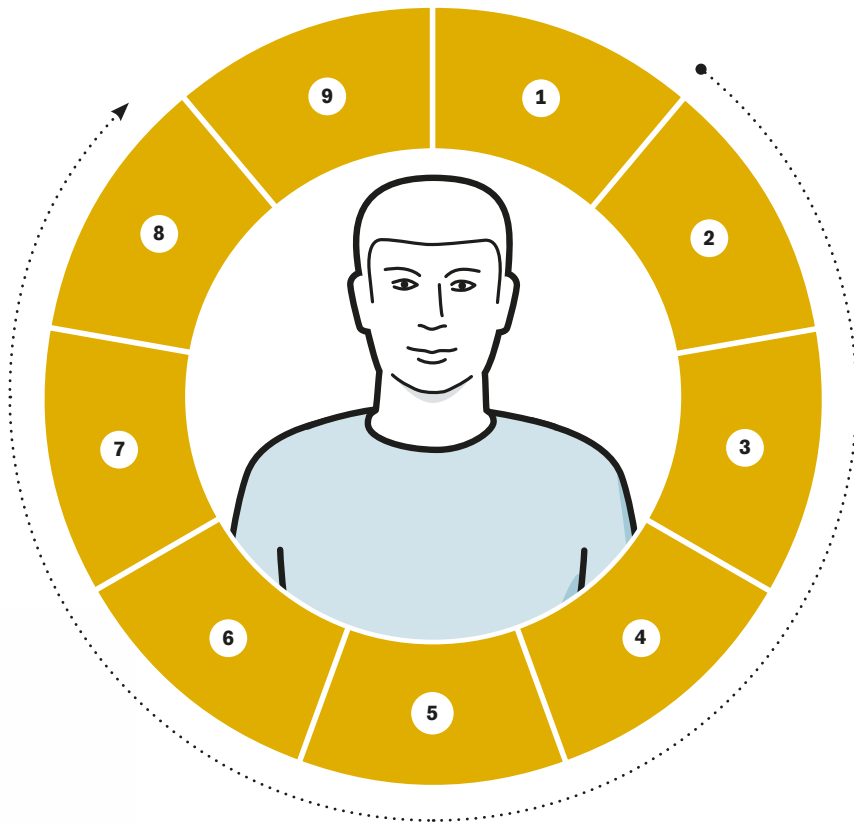
Wichtig ist, dass Sie von Fachleuten behandelt werden, die viel Erfahrungen haben. Wir geben Ihnen hier Informationen, damit Sie über die unterschiedlichen Aufgaben aller und den allgemeinen Ablauf der Behandlung informiert sind.



Hier finden Sie weitere Tipps

Auf der Website des Bundesverbandes für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. – kurz BMAB (www.bmab.de) gibt es zum Beispiel hilfreiche Checklisten sowie einen Überblick über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen sowie spezialisierte Reha-Kliniken finden Sie u.a. auf www.mobil-nach-amputation.de



1 Chirurg

Der Chirurg bespricht mit Ihnen zunächst den geplanten Verlauf der Operation. Hier dürfen und sollen Sie alle offenen Fragen, Sorgen und Ängste, z.B. im Hinblick auf die Amputationshöhe, Ihre zukünftige Lebensqualität oder mögliche Risiken während der Operation stellen. Bereits zu diesem Zeitpunkt ist es sinnvoll, dass Ihr Chirurg und Orthopädietechniker in engem Austausch stehen, damit bereits während der OP alle Weichen für eine schnelle Rehabilitation gestellt werden können. Nach der Amputation betreut der Chirurg Ihre Genesung und unterzeichnet den Antrag auf eine medizinische Rehabilitation.

2 Haus- und Facharzt

Der Haus- bzw. Facharzt ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Verschreibung weiterer RehaMaßnahmen oder neuer Prothesenpassteile geht. Da Ihr Arzt Sie in der Regel vor der Amputation betreut hat, ist er über Ihren Gesundheitszustand informiert und steht Ihnen beratend zur Seite.

3 Sozialpädagogen und soziale Dienste

Nach der Amputation prägen neue Bedürfnisse Ihren Alltag. Damit Sie wieder voll am Leben teilnehmen können, unterstützt Sie bereits im Krankenhaus ein Mitarbeiter des Sozialdienstes. Er berät Sie im Hinblick auf Ihre Wohn- und Arbeitssituation, sowie Ihr soziales Umfeld und zeigt Ihnen welche medizinischen Leistungen und Förderungen Sie in Anspruch nehmen können.

4 Stationäres Pflegepersonal

In der Zeit zwischen Operation und Rehabilitation braucht Ihr Körper viel Ruhe, damit die Wundheilung stattfinden kann. Geschulte Pflegekräfte überwachen und unterstützen diesen Vorgang durch eine optimale Versorgung der Wunde und die richtige Lagerung des Stumpfes.

5 Physio- und Ergotherapeuten

Um Ihre Beweglichkeit wiederherzustellen, stehen Ihnen Physio- und Ergotherapeuten zur Seite. Bereits im Krankenhaus hilft die Kompressionstherapie dabei die bestmögliche Ausgangsbasis für Ihre spätere Versorgung mit einer Prothese zu schaffen. Ihre Therapeuten werden gezielte Muskel- und Dehnübungen mit Ihnen durchführen und Sie körperlich auf Ihren neuen Alltag vorbereiten.

6 Orthopädietechniker

Ihr Orthopädietechniker berät Sie bei der Auswahl einer geeigneten Prothese und passt diese individuell an Ihre Bedürfnisse an. Darüber hinaus verfügt er über ein weitreichendes Netzwerk aus erfahrenen Therapeuten und orthopädischen Schuhmachern und kann Kontakt zu anderen Amputierten herstellen. Alle Fragen und Wünsche rund um Ihre Prothese wird Ihnen Ihr Orthopädietechniker gerne beantworten.

7 Orthopädischer Schuhmacher

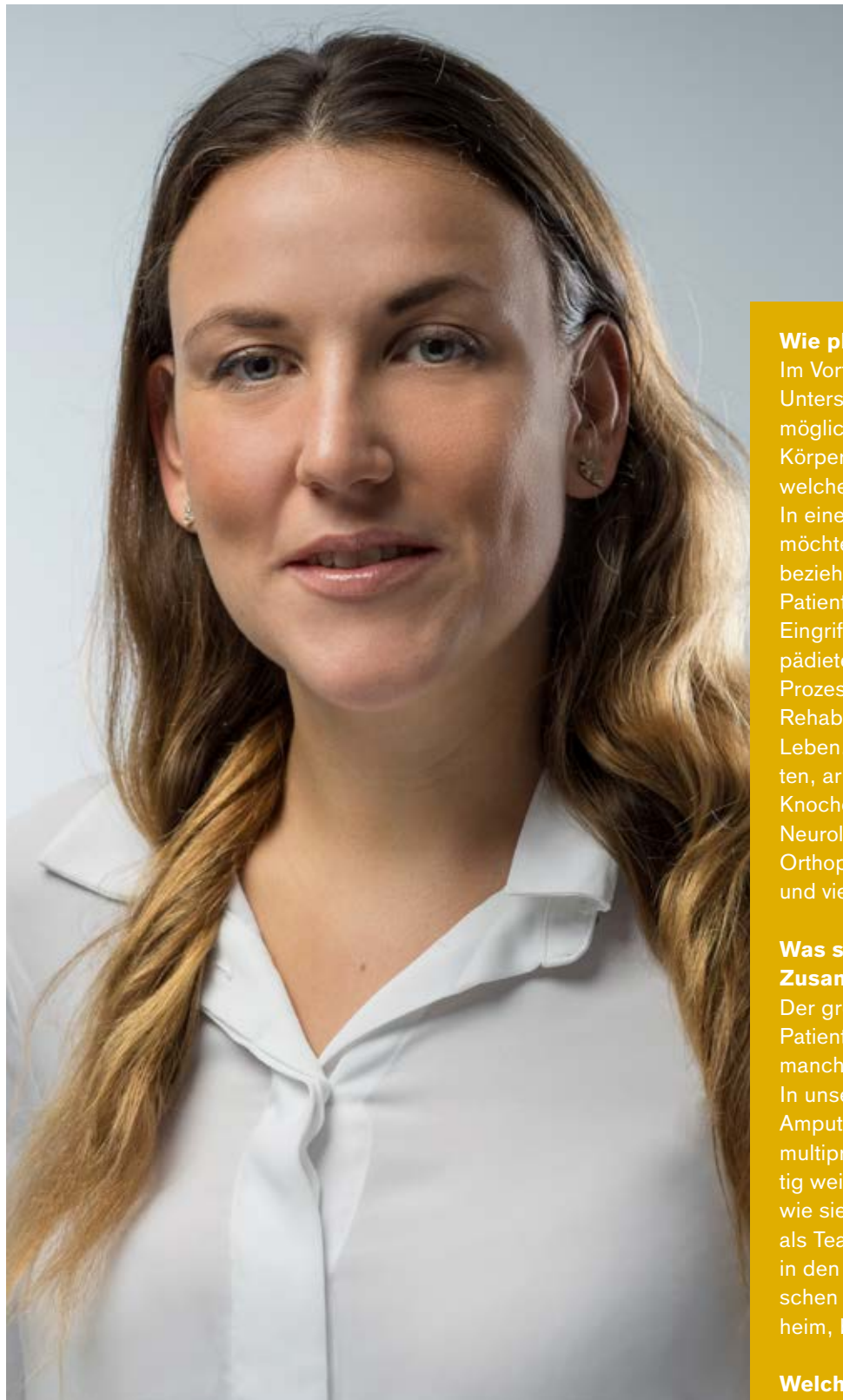
Sollten Sie aufgrund einer Erkrankung spezielles Schuhwerk für Ihren gesunden Fuß benötigen, ist der orthopädische Schuhmacher der richtige Ansprechpartner. Auch bei Teilfußamputationen können orthopädische Schuhe das Gehen erleichtern.

8 Ambulantes Pflegepersonal

Das ambulante Pflegepersonal kommt zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie im Alltag bei der Pflege Ihres Stumpfes oder im Umgang mit Ihrer Prothese.

9 Angehörige und soziales Umfeld

Auch Ihr familiäres Umfeld steht vor einer neuen Situation, die herausfordernd sein kann. Alltägliche Aufgaben müssen ggf. neu verteilt werden. Welche Rolle Ihre Angehörigen dabei konkret einnehmen, hängt von Ihrer persönlichen Situation und Ihren Bedürfnissen ab. Generell trägt Ihr Umfeld aber genauso zu Ihrer Genesung bei, wie Ihre Ärzte, Therapeuten und Orthopäden. Für den Aufenthalt in der Reha besteht die Möglichkeit, eine Begleitperson mitzunehmen. Diese Person kann Sie nicht nur während des Aufenthaltes vor Ort unterstützen, sondern bereitet Sie auch gemeinsam auf den Alltag danach vor.



Dr. med. Jennifer Ernst

Tumorchirurgie / Amputationsmedizin

Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie
(Direktor: Prof. Dr. med. W. Lehmann)

Überregionales Traumazentrum im TraumaNetzwerk DGU · SAV-Klinik ·
Schwerstverletztenartenverfahren der DGUV · Zertifiziertes EndoProthetik-
Zentrum der Maximalversorgung

Universitätsmedizin Göttingen
Georg-August-Universität

Wie planen Sie Amputationen in Ihrem Haus?

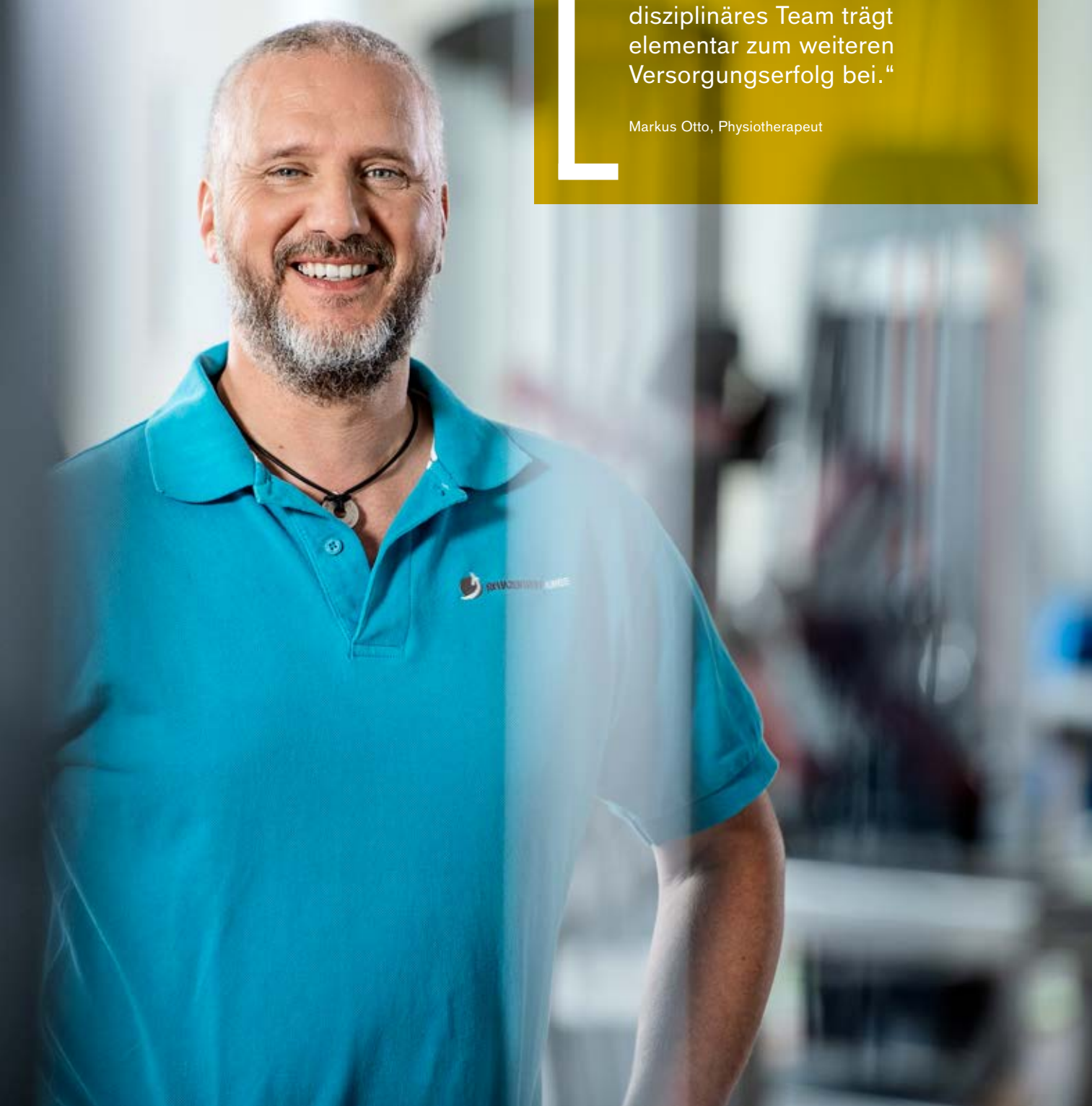
Im Vorfeld überprüfen wir mithilfe verschiedener Untersuchungen, ob ein Erhalt des Körperteils möglich ist. Wenn alle Maßnahmen zum Erhalt des Körperteils ausgeschöpft sind, legen wir fest auf welcher Höhe die Amputation erfolgen soll. In einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten möchten wir nicht nur Ängste abbauen, sondern beziehen auch die individuellen Faktoren der Patienten in unsere Planung des chirurgischen Eingriffs, die folgende Rehabilitation und orthopädietechnische Versorgung ein. Um diesen Prozess von der Vorbereitung, der Operation, der Rehabilitation und der Reintegration zurück ins Leben, bestmöglich für unsere Patienten zu gestalten, arbeiten wir in einem großen Team aus Knochen- und Weichteil-Ärzten, Schmerzspezialisten, Neurologen, Psychologen, Physiotherapeuten, Orthopädietechnikern, Berufshelfern, Rehamanagern und vielen anderen zusammen.

Was sind die größten Erfolge der engen Zusammenarbeit für Ihre Patienten?

Der größte Erfolg ist, wenn wir sehen, dass unsere Patienten in ihrem Leben mit einer Kursänderung – manchmal buchstäblich – wieder nach vorn gehen. In unserer interdisziplinären Sprechstunde für Amputationsmedizin begleiten wir die Patienten im multiprofessionellen Team gemeinsam und langfristig weiter. Es freut uns so beobachten zu können, wie sie sich weiterentwickeln. So können wir ihnen als Team langfristig auf ihren Wegen Hilfestellungen in den verschiedensten Bereichen, wie medizinischen Fragestellungen, auf der Arbeit, im Eigenheim, beim Sport, etc. geben.

Welchen Rat können Sie Menschen geben, die kurz vor einer Amputation stehen?

Nicht zu zögern alle Fragen zu stellen, die im Kopf schwirren. Wir bieten den Patienten häufig an, einen Kontakt zu anderen Patienten mit Handicap herzustellen. Diese Beratungsform von Betroffenen für Betroffene wird von vielen Patienten als besonders entlastend und hilfreich beschrieben.



„Die enge Zusammenarbeit
von Arzt, Orthopädietechniker
und Physiotherapeut als inter-
disziplinäres Team trägt
elementar zum weiteren
Versorgungserfolg bei.“

Markus Otto, Physiotherapeut

Die Ursachen

Es gibt viele Gründe, die eine Amputation unumgänglich machen. Doch egal welche Ursache auch vorliegt, eine Amputation ist erst dann eine Option, wenn alle anderen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind und mögliche Komplikationen Ihr Leben gefährden.

Gefäßerkrankungen

Insbesondere bei älteren Menschen führen Durchblutungsstörungen vielfach zu einer Amputation im Bereich der unteren Extremitäten (z.B. am Zeh, Fuß oder Bein). Hauptursache für die Durchblutungsstörung ist eine Verkalkung der Arterien, im Fachjargon Arteriosklerose genannt. Diese verursacht Engstellen in den Gefäßen, die sogenannten Stenosen. Liegt eine solche periphere arterielle Verschlusskrankung (pAVK) vor, kann diese Schmerzen beim Gehen verursachen. Im fortgeschrittenen Verlauf der Erkrankung können die Beschwerden auch im Ruhezustand auftreten. Gründe für eine pAVK können ein Mangel an Bewegung, ein zu hoher Körperfettanteil, Rauchen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes sein.

Diabetisches Fußsyndrom

Das Syndrom tritt häufig bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 auf. Oftmals liegt begleitend eine arterielle Verschlusskrankung (pAVK) als Folge des Diabetes vor. Beides führt zu schlecht heilenden Wunden am Fuß. Betroffene bemerken das diabetische Fußsyndrom häufig zu spät, da ihr Gefühlsvermögen, auch das Empfinden von Schmerzen, stark reduziert ist.

Arbeits- und Verkehrsunfälle

Die Gründe für eine Amputation können auch auf einen Arbeits- oder Verkehrsunfall zurückzuführen sein. Die Betroffenen sind oftmals jüngere Menschen die mitten im Leben stehen.

Tumorerkrankungen

Amputationen im Zusammenhang mit Krebserkrankungen sind relativ selten notwendig. Tumore an den Extremitäten oder Nahe an Gelenken und Nerven können eine Amputation erfordern, um eine weitere Ausbreitung der Krebszellen zu verhindern und das Leben des Betroffenen zu retten.

Infektionen

Aufgrund der hohen medizinischen Standards und dem Einsatz von Antibiotika kommen Amputationen aufgrund einer Entzündung selten vor. Im lebensbedrohlichen Verlauf einer generalisierten Entzündung, einer sogenannten Sepsis, können auch Infektionen zu einer Amputation führen.



Was passiert bei einer Amputation?

Bei einer Amputation werden Gliedmaßen oder Teile von Gliedmaßen vom Körper abgetrennt. Dies geschieht entweder durch ein Trauma, z.B. bei einem Unfall, oder im Rahmen einer Operation. Eine Amputation wird nur dann vorgenommen, wenn alle Behandlungsmöglichkeiten den Zustand des Betroffenen nicht verbessert haben und lebensbedrohliche gesundheitliche Konsequenzen absehbar sind.

Eine Amputation kann allerdings auch eine Erleichterung darstellen, wenn beispielsweise die vorhandene Extremität funktionell sehr eingeschränkt ist und man starke Schmerzen hat.



Extremitäten

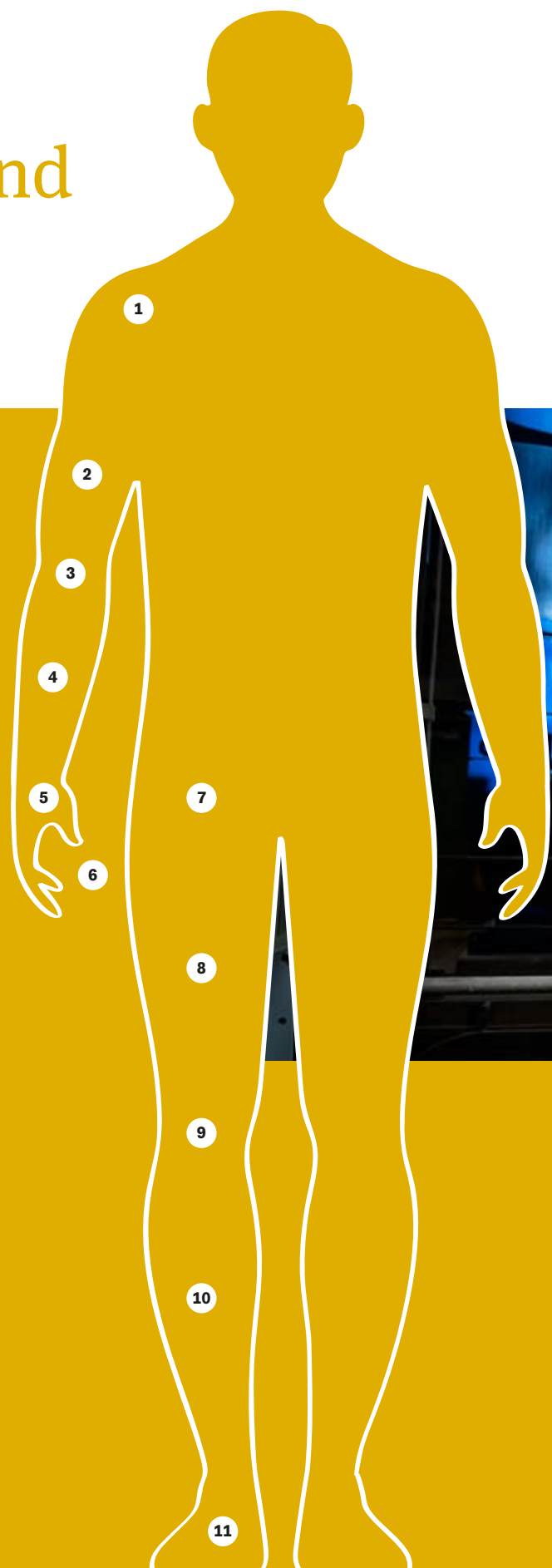
Das Wort „Extremitäten“ bezeichnet in der Fachliteratur die Gliedmaßen des Menschen. Die Arme bilden dabei die „oberen Extremitäten“, während mit „untere Extremitäten“ die Beine gemeint sind.

Die verschiedenen Amputationsarten und -höhen

Die Amputationshöhe gibt vor, an welcher Stelle ein Körperteil abgenommen werden soll. Sie wird auf Grundlage der Diagnose von Ihrem Arzt individuell festgelegt. Es ist ratsam, bei dieser Entscheidung auch einen Orthopädietechniker zu Rate zu ziehen, da die Amputationshöhe großen Einfluss auf Ihre zukünftige Versorgung mit einer Prothese hat.

Die besten Voraussetzungen werden oftmals nicht dadurch erreicht, so wenig wie möglich des betroffenen Körperteils zu entfernen. Ebenso wichtig sind eine gute Planung und der ständige Austausch unter den Experten.

Modernste Technik und medizinische Forschung haben die Risiken während einer Amputation deutlich gesenkt. Komplikationen treten eher aufgrund der Vorerkrankung oder der Bewegungseinschränkung nach dem Eingriff auf. Gerade deshalb ist die Planung im Vorfeld einer Amputation so wichtig.





Obere Extremität

1 Schulterexartikulation

Amputation des Armes im Bereich der Schulter. Hier werden das Schulterblatt und das Schlüsselbein mit der dazugehörigen Muskulatur entfernt.

2 Oberarmamputation

Man unterscheidet in kurze, mittellange und lange Oberarmamputationshöhen.

3 Ellenbogenexartikulation

Die Amputation erfolgt im Ellenbogengelenk. Der Oberarm bleibt dabei meist vollständig erhalten.

4 Unterarmamputation

Bei Amputationen im Bereich des Unterarms unterscheidet man zwischen langen, mittellangen, kurzen und ultrakurzen Unterarmamputationen.

5 Handgelenksexartikulation

Hierbei wird die komplette Hand im Bereich des Handgelenks entfernt.

6 Hand- / Fingeramputation

Es werden Teile der Hand und / oder Finger amputiert, wobei das Handgelenk erhalten bleibt. Man spricht auch von einer Teilhandamputation.

Untere Extremität

7 Hüft- oder Beckenexartikulation

Man unterscheidet hier zwischen Hüftexartikulation (Bein wird im Hüftgelenk entfernt), Hemipelvektomie (Bein wird mit der zugehörigen Beckenhälfte entfernt) und der Hemikorporektomie (gesamte untere Körperhälfte wird entfernt).

8 Oberschenkelamputation

Eine Oberschenkelamputation wird oberhalb

des Kniegelenks durchgeführt. Sie kann auf der gesamten Länge des Oberschenkels erfolgen.

9 Kniegelenksexartikulation

Das Bein wird im Kniegelenk entfernt. Der Oberschenkel bleibt, meist mit Kniescheibe, erhalten.

10 Unterschenkelamputation

Wird unterhalb des Kniegelenks durchgeführt, wobei manchmal auch das Wadenbein komplett entfernt wird. Die Funktion des Kniegelenkes bleibt voll erhalten.

11 Fußamputation

Eine Amputation im Fußbereich umfasst mehr als 12 verschiedenen Amputationshöhen, von Zehenamputation über eine Mittelfußamputation bis hin zu Amputationen im Fußwurzelbereich.



Fragen Sie einfach alles

Unsicherheit macht Angst.
Deshalb sollten Sie alle
offenen Fragen, die Sie
beschäftigen, mit Ihren Ärzten
und Therapeuten klären.
Auch oder gerade wenn Sie
etwas nicht verstanden haben:
Fragen Sie noch einmal nach!
Sie befinden sich in einer
Ausnahmesituation, und dafür
hat jeder Verständnis.

Mögliche Fragen vor der OP

Haken Sie während des Gesprächs Ihre Fragen ab. Ergebnisse im Laufe des Gesprächs weitere Fragen, dann notieren Sie sie gleich auf der rechten Seite. So wird nichts vergessen.



Weitere Fragen:



„Ich liebe
meine
Spazier-
gänge.“

Sicherheit im Alltag

Detlef war zunächst sehr verunsichert nach der Amputation. Doch seine Prothese gab ihm nach und nach die Sicherheit im Alltag zurück. Zu gerne schaut er seinem Enkel beim Fußball spielen zu und unternimmt gemeinsam mit seiner Frau Spaziergänge im Grünen.



Ihr gutes Recht

Nach einer Amputation müssen Bewegungsabläufe, die vorher für Sie selbstverständlich waren, neu erlernt werden. Im Mittelpunkt steht deshalb, dass Sie so schnell wie möglich wieder in Ihr gewohntes Umfeld und in Ihren Alltag zurückkehren können.

Durchschnittlich dauert es mehrere Monate bis dieses Ziel erreicht ist. Der Prozess verläuft jedoch sehr individuell und wird durch viele Faktoren wie z.B. Vorerkrankungen oder Veränderungen Ihres Stumpfes beeinflusst. Wir erklären Ihnen auf den nachfolgenden Seiten Schritt für Schritt, wie die Versorgung nach Ihrer Amputation ablaufen wird.



Rechtliche Ansprüche

Nach § 33 SGB V (Sozialgesetzbuch) haben Betroffene Anspruch auf die Versorgung mit Hilfsmittel und somit auf eine prothetische Versorgung nach dem Stand der Technik. Darüber hinaus besteht laut SGB auch ein Anspruch auf Rehabilitation. Dies beinhaltet notwendige Maßnahmen zum Schutz, zur Erhaltung, zur Besserung und Wiederherstellung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Klinik bzw. Einrichtung, in der die Rehabilitation stattfinden soll, kann gemäß des Wunsch- und Wahlrecht frei ausgesucht werden.

Fragen Sie nach der Möglichkeit, eine Begleitperson für den Aufenthalt in der Reha mitzunehmen – Sie haben nach § 11 Abs. 3 SGB V. „Stationäre Mitaufnahme einer Begleitperson“ ein Recht darauf!

Schritt für Schritt zu mehr Mobilität

1

Diagnose

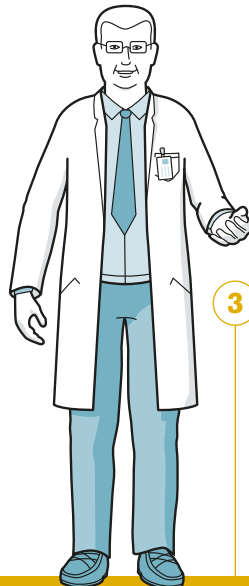
Ihr Arzt hat die Notwendigkeit einer Amputation festgestellt und bespricht mit Ihnen, welche Schritte als nächstes nötig sind.



3

Amputation

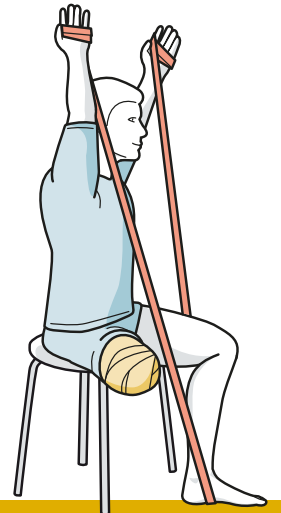
Ihr Chirurg führt die Operation im Krankenhaus durch.



5

Physiotherapie

Ihr Therapeut hilft Ihnen mit gezielten Muskel- und Dehnungsübungen dabei, Ihren Körper zu kräftigen und auf die Rehabilitation vorzubereiten.



Vorbereitung

Ihr Arzt und Orthopädietechniker erarbeiten gemeinsam einen individuellen Behandlungsplan. In dieser Zeit gehen Ihnen sicher viele Fragen durch den Kopf. Suchen Sie Kontakt zu Personen mit ähnlichen Schicksalen in der Community und informieren Sie sich über Rehasentren.



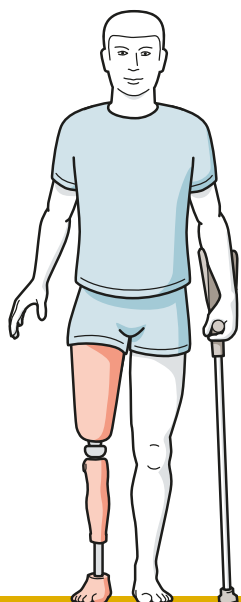
2

Wundheilung

In der Zeit nach der OP braucht ihr Körper viel Ruhe, damit Ihre Wunde heilen kann. Bereits im Krankenhaus kann der Heilungsprozess durch eine Kompression der Lymphdrainagen unterstützt werden. Die Heilung legt den Grundstein für Ihre weitere Versorgung und ist deshalb immens wichtig.

4





7

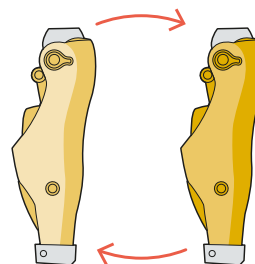
Interimsprothese

Die Übergangsprothese ermöglicht Ihnen erste Geh- und Stehversuche. Da Ihr Stumpf sich in seiner Form noch verändert, ist diese Zwischenlösung sinnvoll. Ihren Bedürfnissen entsprechend kann Ihr Orthopädietechniker die Interimsprothese schnell und individuell anpassen. So kann die spätere Prothese optimal nach Ihrer körperlichen Verfassung und Ihrem Lebensstil zusammengestellt werden.

9

Folgeversorgung

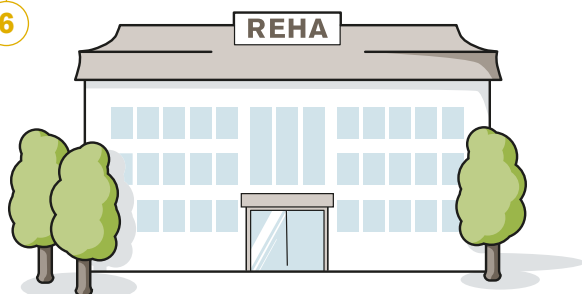
Um Ihre Versorgung dauerhaft zu gewährleisten, ist es wichtig, regelmäßig Wartungen an Ihrer Prothese durchführen zu lassen und Serviceintervalle einzuhalten. Falls Sie weitere Rehamassnahmen oder neue Prothesenteile benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.



Rehabilitation

Sie können Ihr Rehasentrum entsprechend Ihren Bedürfnissen selbst wählen. Außerdem können Sie entscheiden, ob die Reha stationär oder ambulant stattfinden soll, und Sie haben das Recht auf eine Begleitperson. Ziel ist es, Ihre Beweglichkeit weitestgehend wiederherzustellen.

6



Definitivprothese

Ihre Definitivprothese wird sie längere Zeit begleiten und Ihnen ein hohes Maß an Mobilität im Alltag zurückgeben. Sie besteht meist aus einem prothetischen Fuß, dem Kniegelenk und dem Prothesenschaft sowie Adaptern. Die einzelnen Komponenten werden dabei entsprechend Ihren Ansprüchen auf Ihren Körper zugeschnitten und angepasst.

8





Sie sind nicht allein.

Auch wenn jedes Schicksal einzigartig ist und sich nicht vergleichen lässt: Sie sind mit Ihren Ängsten nicht allein. Millionen Menschen leben weltweit mit dem Verlust einer Extremität und führen ein selbstbestimmtes, aktives Leben.

Der Weg zurück in ein aktives Leben wird Sie viel Kraft kosten – sowohl körperlich, als auch seelisch. Zu einer schnellen Genesung trägt auch die Bewältigung von Ängsten und Konflikten maßgeblich bei. Nehmen Sie frühzeitig psychologische Unterstützung in Anspruch, damit Sie aktiv Ihre Lebensqualität weiter verbessern können.

Schnell zurück ins Leben

Dass Mattias seinen Skiunfall überlebt hat, ist ein Wunder. Seitdem ist es sein Antrieb, Menschen auf der ganzen Welt zu motivieren und inspirieren. Seine Energie und positive Lebenseinstellung sind ansteckend! Alles ist möglich – wenn man es wirklich will.





Tauschen Sie sich aus.

Wenn Sie Kontakt zu anderen Betroffenen suchen, wenden Sie sich am besten an Ihre Ärzte, Therapeuten oder Orthopädietechniker.

Sie sollten außerdem einen Blick auf die Plattform Movao (<https://movao.community/>) oder den Webauftritt des Bundesverbands für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. (www.bmab.de) werfen. Dort können Sie in einem seriösen Umfeld direkt mit anderen Amputierten in Kontakt treten und sich austauschen sowie einen Überblick über Selbsthilfegruppen, Rehakliniken und Prothesensprechstunden in Ihrer Nähe erhalten.



Freunde und Familie

Auch Ihre Familie und Freunde können eine starke Stütze für Sie sein. Sie stehen jedoch ebenfalls vor einer ganz neuen Situation und fühlen sich oft hilflos. Neue Aufgaben, wie z.B. die Organisation der Situation zu Hause, müssen bewältigt werden. Das kann dazu führen, dass sich die Rollen innerhalb einer Partnerschaft verändern. Nehmen Sie sich daher viel Zeit für Gespräche und geben Sie ehrliche Rückmeldung darüber, was Sie brauchen.

Die Rehabilitation umfasst auch die Aufklärung Ihrer Angehörigen über mögliche Risiken, medizinische Möglichkeiten, Betreuung und Pflege oder rechtliche Ansprüche. Diese Schulungen können Ihnen und Ihrem Partner im Alltag eine große Hilfe sein.

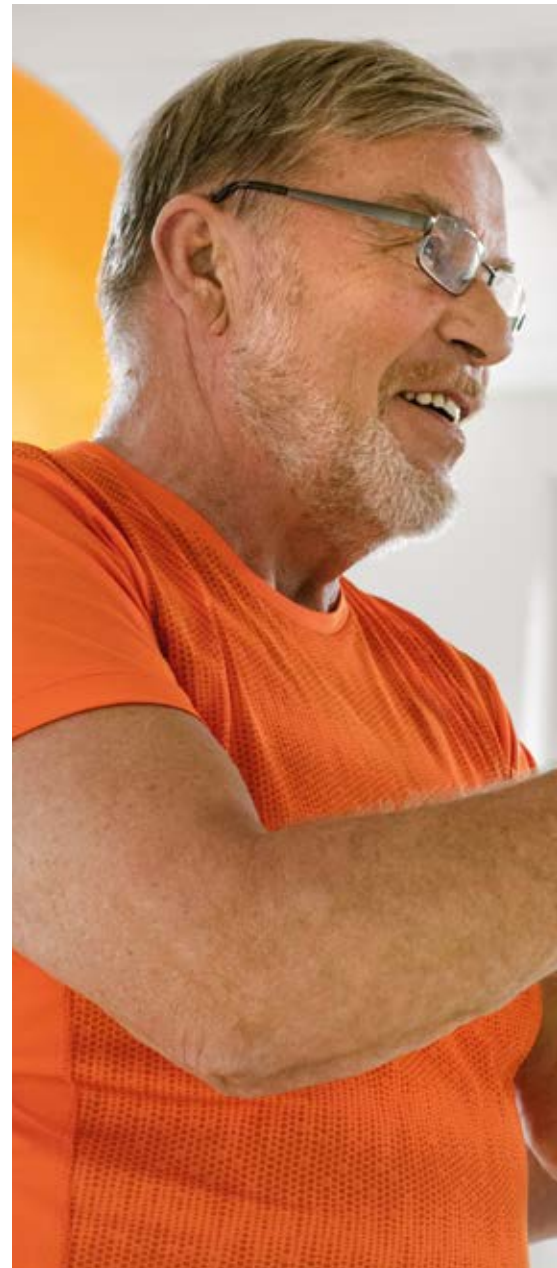
Auch der Kontakt zu Personen, die eine Amputation bereits hinter sich haben, kann Ihnen neuen Lebensmut geben. Sie sind nicht allein! Alltagserfahrungen auszutauschen oder Tipps im Umgang mit der Prothese zu bekommen, kann Ihnen dabei helfen, mit der neuen Situation besser umzugehen.

Die Phase der Heilung

Nach der Operation braucht Ihr Körper Zeit und Ruhe, damit die Operationswunde sich schließen kann. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Heilungsprozess optimal unterstützen können.

Wundheilung

Die Abheilung Ihres Stumpfes legt den wichtigsten Grundstein für Ihre spätere Versorgung mit einer Prothese. Die Haut, die bei der Operation über Ihren Stumpf gelegt und vernäht wird, braucht Zeit, um zusammenzuwachsen. Zunächst hilft ein kleiner Schlauch dabei, dass die Flüssigkeit aus der Wunde in einen Beutel abfließen kann. Diese Drainage wird im Verlauf der Heilung wieder entfernt. Ein Verband verhindert außerdem, dass die Wunde verunreinigt wird.



Generell kann der Heilungsprozess aber durch eine regelmäßig durchgeführte Kompressionstherapie in Kombination mit kurzen Liegezeiten unterstützt und somit beschleunigt werden.



Bereiten Sie Ihren Stumpf auf die Prothese vor

In unserer Playlist auf Youtube finden Sie von ersten Übungen nach der Amputation bis hin zur Narbenpflege viele Anleitungen, die Ihnen in ihrem Alltag weiterhelfen.



QR-Code scannen und viele nützliche Videos entdecken.



Fitness Home-Workout für Beinamputierte. Einfach QR-Code scannen und los geht's.

Verschiedene Therapie- maßnahmen

Das stationäre Pflegepersonal kümmert sich um die tägliche Versorgung Ihres Stumpfes. Dazu gehört auch die Ödem- und Kompressionstherapie sowie die Pflege der Narbe. Ihr Heilungsprozess wird dabei kontinuierlich von Ihren Ärzten überwacht.

Ödemtherapie

Nach der Amputation ist Ihr Stumpf zunächst geschwollen. Das ist eine ganz normale Reaktion Ihres Körpers auf die Operation und wird in der Fachsprache Ödem genannt. Um die Flüssigkeit, die sich im Stumpf angesammelt hat, wieder zum Zirkulieren zu bringen, wird die sogenannte Lymphdrainage angewendet. Dabei dehnt und massiert Ihr Physio- oder Ergotherapeut vorsichtig die Haut Ihres Stumpfes. Die Therapie trägt dazu bei die Schwellung zu reduzieren und dadurch die Wundheilung zu beschleunigen. Lymphdrainage und Kompressionstherapie können die Wundheilung unterstützen.

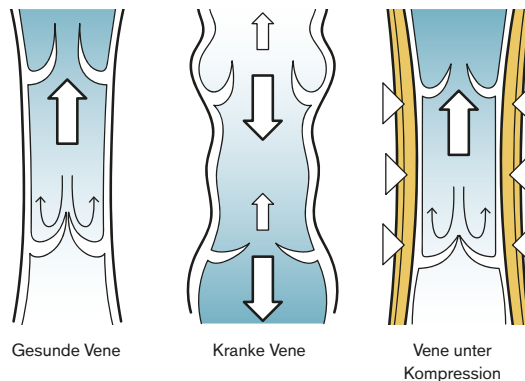
Kompressionstherapie

Erst wenn das Volumen Ihres Stumpfes sich nicht mehr stark verändert, kann die Versorgung mit einer Prothese stattfinden. Um dieses Ziel zu erreichen, wird die Kompressionstherapie angewandt. Mithilfe von Kompressionsbandage, Kompressionsstrümpfen oder Kompressionsliner wird großflächig ein moderater Druck auf Ihren gesamten Stumpf ausgeübt. Dies fördert die Durchblutung, reduziert Schmerzen und hilft Ihrem Stumpf dabei, seine endgültige Form zu erreichen. Vor der Entlassung zeigt man Ihnen im Krankenhaus, wie Sie die Kompression auch zu Hause fortführen können.

Sobald das Volumen Ihres Stumpfes über längere Zeit stabil bleibt, kann mit der Anpassung Ihrer ersten Prothese begonnen werden. Wenn Sie Ihre Prothese nicht tragen, ist es ratsam, die Kompression Ihres Stumpfes fortzuführen. Erst wenn Sie die Prothese über einen längeren Zeitraum tragen, ist im Normalfall keine zusätzliche Kompression mehr nötig.

i

Eine optimale Kompressionstherapie ist immens wichtig für die Heilung Ihres Stumpfes und ermöglicht eine frühzeitige Versorgung mit einer Prothese.





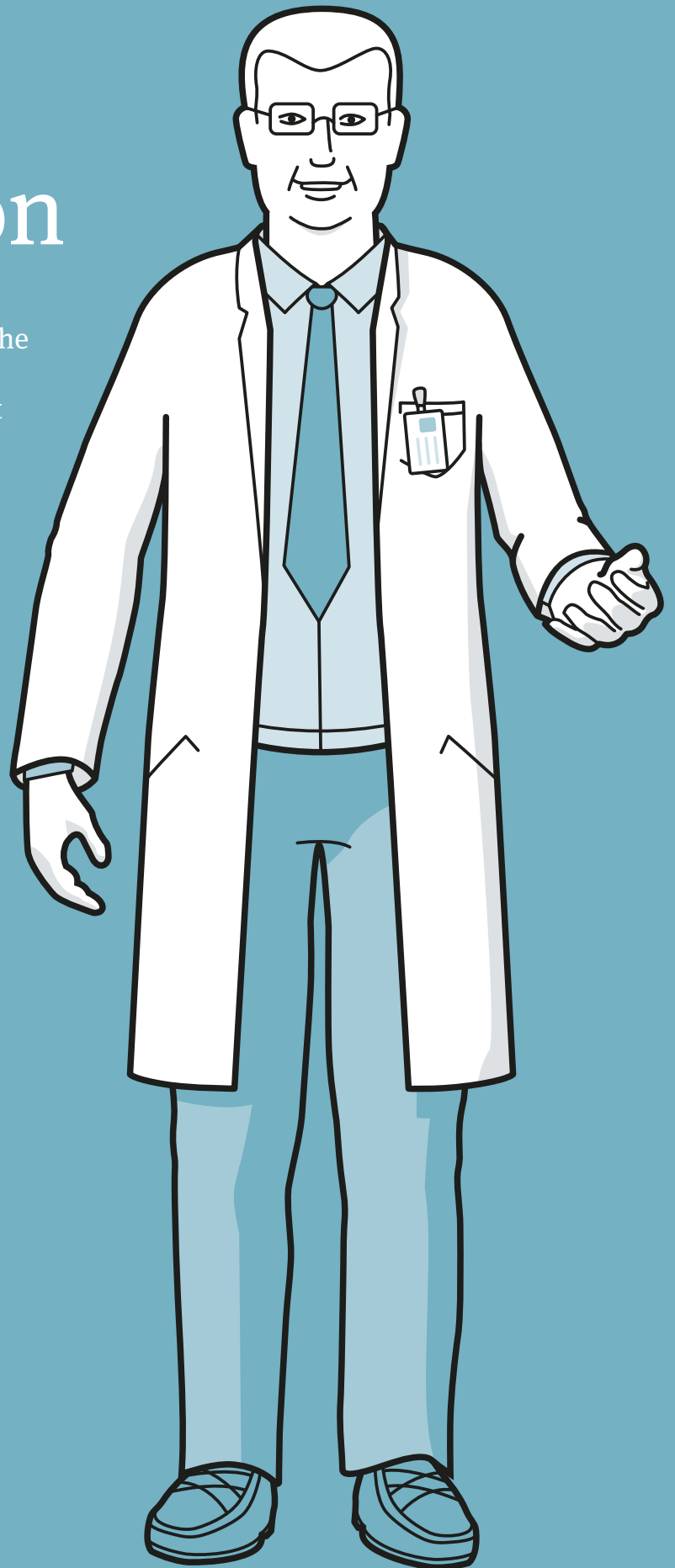
Alles braucht seine Zeit

Ihre Narbe kann nach ca. 2 Wochen bereits äußerlich verheilt sein. Unter der Haut dauert die Heilungsphase jedoch länger. Jeder Mensch ist ein Individuum – so variiert auch die Dauer der Wundheilung und ist abhängig von Ihren körperlichen Voraussetzungen.



Möglich- keiten der Kompression

Den Zeitpunkt, wann mit der Kompressionstherapie begonnen wird und welche Art der Kompression am besten für Sie geeignet ist, legt Ihr behandelnder Arzt in Absprache mit Ihrem Orthopädietechniker fest.



Weitere Informationen finden
Sie auf www.ottobock.de



Kompressionsliner

Kompressionsstrumpf

Kompressionsbandage

Einfache Handhabung

+++

++

+

Zeitfaktor

+++

++

+

Wiederverwendbarkeit

+++

++

++

Hygiene

+++

++

++

Individuelle Kompressionswirkung

+

++

+++

Im Laufe des Tages anpassbar

+

+

+++

Einsatzmöglichkeiten

+++

++

+++

Kompressionsliner

Ein Kompressionsliner gibt es in verschiedenen Größen. Beim Anlegen ist es wichtig darauf zu achten, dass zwischen Stumpfende und Liner keine Luft eingeschlossen wird. Nur so kann eine gleichmäßige Kompression Ihres gesamten Stumpfes erfolgen. Im Bereich des Liners kann es vorkommen, dass Sie vermehrt schwitzen. Dies kann sich mit der Zeit aber regulieren. Eine tägliche Reinigung Ihres Liners mit Wasser und Seife ist deshalb unumgänglich.

Kompressionsstrumpf

Ein Kompressionsstrumpf funktioniert ähnlich wie ein Kompressionsliner. Es gibt die Kompressionsstrümpfe in verschiedenen Größen und zwei verschiedene Kompressionsklassen, damit der Grad der Kompression an Ihren Stumpf angepasst werden kann. Darüber hinaus bieten sie einen hohen Tragekomfort und sind leicht anzuziehen.

Kompressionsbandage

Mithilfe von elastischen Bandagen wird Ihr gesamter Stumpf eingewickelt. Je nachdem wie straff diese angelegt werden, kann der Druck individuell dosiert werden. Die Kompression lässt sich im Gegensatz zum Liner und Strumpf über den Tag verteilt durch Fachpersonal individuell anpassen, z.B. durch erneutes wickeln. Dabei ist darauf zu achten, dass der Stumpf nicht zu fest gewickelt wird und dadurch das Blut nicht mehr zirkulieren kann. Es sollten keine Schmerzen auftreten. Das bedeutet auch, dass die Kompression nicht wie beim Liner und Strumpf durch Materialeigenschaften oder Größe vorgegeben ist. Da die Wickeltechnik einiger Übung und Erfahrung bedarf, sollte sie nur von Fachpersonal angewendet werden.



Schmerztherapie

Spezialisierte Ärzte klären den Grund und die Art Ihrer Schmerzen ab, damit eine individuelle Therapie Ihnen helfen kann, die Freude am Leben zurück zu gewinnen.

Phantom-empfindung ≠ Phantom-schmerz

Schmerzbehandlung

Es gibt eine Reihe von verschiedenen Schmerzen, wie z.B. Knochenschmerzen, Wundschmerzen oder Nervenschmerzen, die nach Ihrer Amputation auftreten können. Sprechen Sie diesbezüglich unbedingt mit Ihrem Facharzt oder Ihrem Schmerztherapeuten, damit die Ursache individuell behandelt werden kann. Medikamente, Wärme- oder Kältebehandlungen stellen nur ein Teil der vielseitigen Therapiemöglichkeiten dar und werden Ihnen die Schmerzen erleichtern.

Phantomschmerzen

Auch Phantomschmerzen gehören zu den möglichen Begleiterscheinungen nach einer Amputation. Sie können direkt nach der Operation oder erst im Laufe der prothetischen Versorgung auftreten. Dabei handelt es sich beispielsweise um Schmerzen in Ihrem bereits amputierten Bein. Manchmal sind dies aber auch nur Empfindungen der eigentlich amputierten Extremität. Diese Empfindungen sind seltsam aber vielleicht gar nicht schmerzhaft. Man bezeichnet sie als Phantomempfindungen. Sprechen Sie offen darüber.

Auch wenn der physikalische Teil Ihres Beins nicht mehr vorhanden ist, können die zuständigen Areale im Gehirn dennoch gereizt werden. Dies löst dann ein Schmerzempfinden im betreffenden Körperteil aus.

Bei der Spiegeltherapie wird ein Spiegel in der Körpermitte des Patienten platziert. Durch den Blick auf das Spiegelbild des gesunden Körperteils wird der Eindruck von zwei gesunden Körperteilen erweckt. Das Sehen von zwei intakten Beinen kann therapeutisch eingesetzt werden, um die schmerzhaften Wahrnehmungen im betroffenen Körperteil zu reduzieren.

Begonnen sollte die Therapie mit einem erfahrenen Ergo- oder Physiotherapeuten. Sie kennen Tricks, um den Spiegel so zu positionieren, dass es zu keinen Verzerrungen des Spiegelbildes kommt. Später kann die Therapie daheim selbstständig fortgesetzt werden. Dazu gibt es faltbare, aufstellbare Therapiespiegel für zu Hause. Mittlerweile kann diese Therapie auch digital mit Tablets durchgeführt werden.



„Phantomschmerzen können teilweise sehr vielschichtig und intensiv wahrgenommen werden. Durch Therapiemethoden, aktives Bewegungstraining und Desensibilisierung ist es aber möglich, darauf positiv Einfluss zu nehmen.“

Christoph Eckermann, Physiotherapeut



Die Spiegeltherapie wird ärztlich verordnet und ist in Deutschland eine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.

Prothese tragen ist eine eigene Sportart.



Heinrich Popow

Bei den Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro stellte Heinrich Popow 2016 einen neuen Weltrekord im Weitsprung auf. Er möchte Menschen mit Handicap für Sport begeistern und hat dafür das Sportcamp „Ottobock Running Clinics“ ins Leben gerufen.



Welche Herausforderungen siehst du anfangs?

Der Wille und eine positive Einstellung sind eine wesentliche Basis für eine erfolgreiche Rehabilitation. Das Tragen einer Prothese erfordert einen hohen Energieaufwand. Wichtig ist, dass wir aktiv bleiben, um mit einem starken Körper diese Energie aufbringen zu können. Allein um den Alltag zu bewältigen, brauchen wir eine gute Fitness.

Welche Rolle spielt Bewegung aus deiner Sicht?

Beim Sport geht es darum, unseren Körper zu trainieren, die hohe Beanspruchung durch das Fehlen z.B. eines Beins zu managen. Durch regelmäßige Übungen, ob mit oder ohne Prothese, lernt man seinen Körper besser kennen, schärft die Wahrnehmung und erhält ein besseres Verständnis für den Umgang mit dem Hilfsmittel. Sport stärkt nicht nur unsere Muskulatur, er sorgt auch dafür, dass wir uns gut fühlen, er bringt uns zusammen, er baut Berührungsängste ab und macht unser Leben schöner.

Warum ist Stehen der erste Schritt?

Stehen ist die Basis für jede Bewegung. Ohne einen gut ausgewogenen Stand werden alle weiterführenden Bewegungen schwierig. Stehen ist also das erste, auf das man sich konzentrieren muss. Um richtig zu stehen, muss das Gewicht gleichwertig auf das gesunde Bein und die Prothese verlagert werden. Übungen, die das Gewicht von rechts nach links verlagern, sind hilfreich, um ein Gefühl für einen guten und sicheren Stand zu haben. In dieser Phase lernt man, an welcher Stelle am Boden sich die Prothese befindet, ohne dorthin schauen zu müssen. Das Ziel ist ein sicherer und ausgewogener Stand, so dass die Prothese genauso belastet wird wie das gesunde Bein. Hierfür braucht es viel Geduld!

Was passiert in der Phase Gehen?

Auch hier ist es wichtig, ein gutes Gefühl zu entwickeln und sich auf das Gehen zu konzentrieren. Jeder Schritt auf der Prothese wird zu Anfang kontrolliert ausgeführt, aber das Ziel ist es, den Schritt unterbewusst zu machen. Auch verschiedene Untergründe sollen das gleichmäßige Gangbild nicht verändern. Am Ende dieser Phase können Betroffene das gesunde Bein und das Bein mit Prothese sicher bewegen.

Was bedeutet Laufen?

Die Basis für das Laufen ist, dass Betroffene den Stand sicher beherrschen und ein gleichmäßiges Gangbild haben. Sie brauchen ein gutes Gespür für die Schritte. Dann kann der nächste Schritt erfolgen und Betroffene sind so weit, das Laufen zu lernen. Wenn Stehen und Gehen gut funktionieren, passiert das Laufen fast automatisch.

Stärken Sie Ihren Körper

Je eher Sie mit der Mobilisierung Ihres Körpers starten, desto besser. Bewegung regt ihren Kreislauf an, stärkt Ihre Muskulatur und Ihren Gleichgewichtssinn. Sie können mit einfachen Übungen Ihren Rehabilitationsprozess aktiv beeinflussen und bereiten Ihren Körper optimal auf das Erlernen des Gehens mit Ihrer Prothese vor.

Die Muskulatur stärken

Mit leichten Übungen können Sie Ihre Muskeln aktiv auf das Tragen einer Prothese vorbereiten. Wir stellen Ihnen einfache Übungen vor, die Sie im Krankenhaus oder zu Hause mit leichten Gewichten oder Therabändern durchführen können.

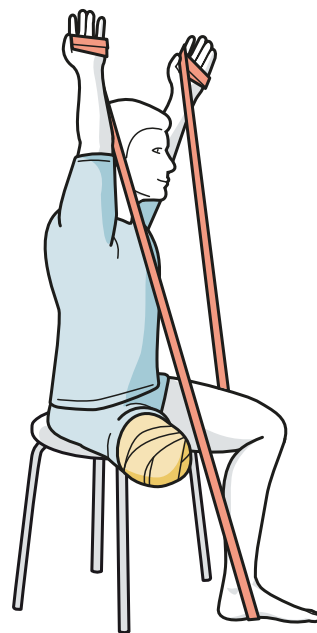
Ihr Therapeut wird Sie bei der Durchführung der Übungen anfangs unterstützen und für Sie geeignete Übungen markieren sowie die Häufigkeit und Wiederholungszahl der Durchführungen notieren.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wann Sie mit dem Training beginnen können. So können Sie auch zu Hause auf Ihre Mobilisierung positiv einwirken.

Der Wunsch, schnellstmöglich in den Alltag zurückzukehren und unabhängig zu sein, ist nachvollziehbar und trägt ebenfalls zu einer schnelleren Heilung bei. Ein ausgeprägter Wille und eine hohe Motivation versetzen bekanntlich Berge – das trifft auch auf die Rehabilitation zu.



Mit der Ottobock Fitness-App wird das täglich Training leicht gemacht!
www.ottobock.com/de/apps/fitness-app/



- Nehmen Sie die Enden des Therabands in jeweils eine Hand, und stellen Sie Ihren Fuß mittig auf das Band. Ziehen Sie nun im Sitzen die Arme nach oben und spannen dabei Ihre Rumpfmuskulatur an.

Wiederholungen



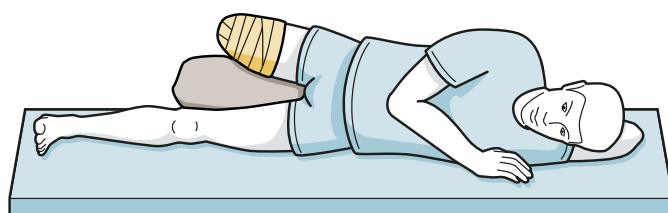
- Legen Sie sich seitlich auf Ihr gesundes Bein, und dehnen Sie Ihren Stumpf vorsichtig, indem Sie ihn mit den Händen umfassen und zuerst in Richtung Ihres Rückens und danach zu Ihrem Bauch ziehen.

Wiederholungen



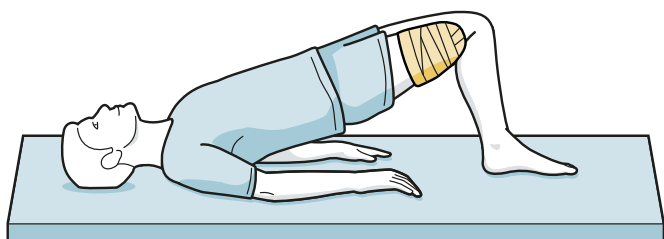
- Wickeln Sie ein Handtuch um Ihre Oberschenkel und binden Sie es oben zu. Versuchen Sie nun die Beine zu spreizen und gegen den Druck des Handtuchs zu arbeiten.

Wiederholungen



- Legen Sie sich seitlich auf Ihr gesundes Bein und klemmen Sie ein Kissen zwischen Ihre Oberschenkel. Versuchen Sie nun die Oberschenkelinnenseiten näher zueinander zu bringen und gegen den Druck des Kissens zu arbeiten.

Wiederholungen



- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihren Fuß auf dem Boden auf. Legen Sie die gestreckten Arme seitlich neben dem Körper ab und heben Sie nun Ihren Rumpf vom Boden ab, sodass Ihr Oberkörper eine Linie bildet.

Wiederholungen



- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne Ihren Oberkörper anzulehnen. Bewegen Sie nun abwechselnd Ihre Arme nach oben und unten, während Sie tief ein- und ausatmen. Die Übung vergrößert Ihre Lungenkapazität und bringt Ihren Kreislauf in Schwung.

Wiederholungen

Häufig gestellte Fragen

Ist es nach der OP normal, dass ich Schmerzen habe?

In den ersten Wochen nach der OP sind Schmerzen normal, sollten jedoch stetig weniger werden. Bei anhaltenden oder verstärkten Schmerzen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Ist es nach der Operation normal, dass sich der Stumpf heiß und geschwollen anfühlt?

Ja, sofern die Beschwerden nicht länger anhalten und stetig abklingen. Anderenfalls kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Ist es nach der Operation normal, dass mir übel ist?

Diese Begleiterscheinung tritt häufig nach Operationen auf und lässt sich oftmals auf die Narkosemittel zurückführen.

Wann darf ich nach der Operation auf der Seite liegen?

Prinzipiell ist dies unmittelbar nach der Operation möglich. Um alle Risiken auszuschließen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt darüber.

Wann darf nach der OP das Pflaster gewechselt werden?

Nach zwei bis drei Tagen sollte das Pflaster ausgetauscht werden.

Benötige ich einen Rollstuhl?

Hilfsmittel können Sie nach der Amputation unterstützen und Ihnen mehr Selbstständigkeit und Mobilität zurückgeben. Gehstöcke, Gehstützen, Rollatoren oder Rollstühle werden von Ihrem Arzt abhängig von Ihrem körperlichen Zustand und Ihren Bedürfnissen verordnet.

Wie lagere ich den Stumpf richtig?

Ihr Stumpf sollte möglichst gerade und gestreckt liegen. Eine Stumpfauflage am Rollstuhl kann dabei hilfreich sein. Nicht zu empfehlen ist beispielsweise die dauerhafte Lagerung auf einem Kissen oder einer Rolle. Außerdem sollte Ihr Stumpf nicht auf den Griffen der Gehstütze abgelegt werden oder aus dem Bett heraushängen. Denn eine dauerhaft gebeugte oder angewinkelte Lagerung des Stumpfes kann dazu führen, dass sich ihre Muskeln und Sehnen verkürzen. Dadurch ist der Stumpf später möglicherweise in seiner Bewegung eingeschränkt, und das Gehen fällt schwerer.

Wie muss ich den Stumpf pflegen?

Es ist besonders wichtig, dass Sie Ihren Stumpf sauber halten. Sofern die äußere Wunde verheilt ist, sollten Sie Ihren Stumpf täglich mit Wasser und parfümfreier, hautfreundlicher Seife waschen. Das Pflegepersonal wird Sie im Umgang mit Ihrem Stumpf anleiten.

Wann ist die Narbenheilung abgeschlossen?

Für gewöhnlich ist Ihre Narbe nach drei bis vier Wochen geschlossen und verändert sich äußerlich kaum noch. Bis auch das Gewebe unter der Haut verheilt ist, dauert es deutlich länger. Es können bis zu zwei Jahre vergehen, bevor Ihre Narbe komplett abgeheilt ist.

Wie kann ich die Narbenheilung unterstützen?

Anders als die Haut kann Narbengewebe kein Fett bilden. Nach vorheriger Absprache mit Ihrem Arzt empfehlen wir Ihnen daher, Ihre Narbe mit einer parfümfreien Creme einzucremen. Sie können bereits kurz nach der Operation damit beginnen.

Ungewissheit lässt Raum für Ängste

Ihre Fantasie malt sich vielleicht bereits die schlimmsten Szenarien aus, weil Sie nicht wissen, was auf Sie zukommt. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie alle Fragen mit Ihren Ärzten und Therapeuten besprechen. Auch wenn sie Ihnen noch so unwichtig erscheinen – stellen Sie Ihre Fragen!



Hilfreiche Informationsseiten zum Thema:

Autofahren

www.autoanpassung.de

Der richtige Umgang mit Gehhilfen

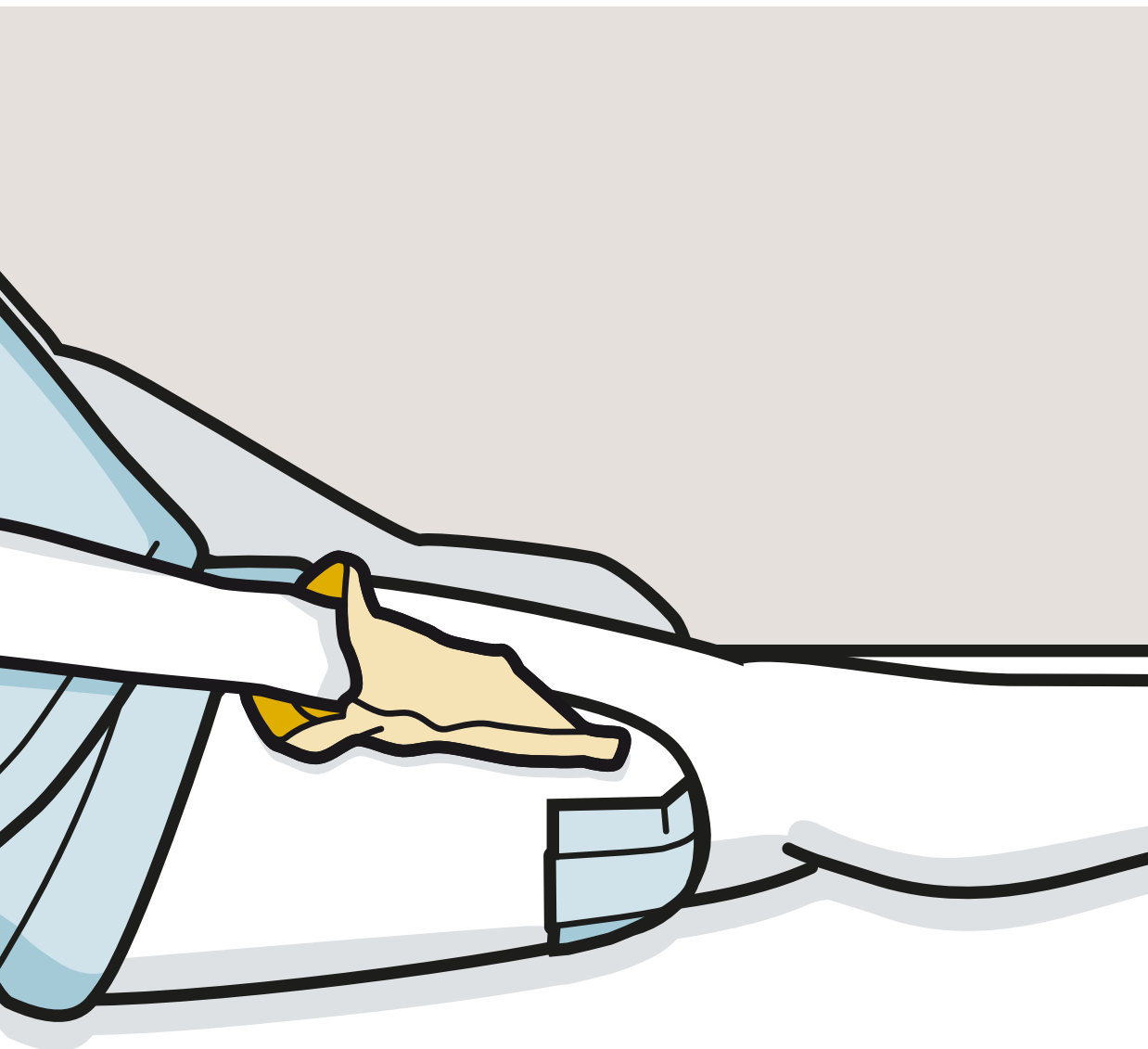
www.rbk.de/fileadmin/downloads/infomaterial/5_hinweise_zu_untersuchungen_und_ratgeber/Brosch%C3%BCre_Richtig_bewegen_mit_Gehhilfen.pdf

Wohnraum umgestalten und anpassen

www.nullbarriere.de

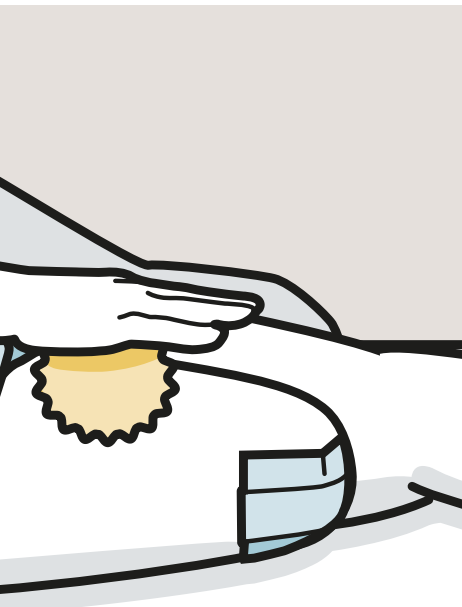
Wieder zu Hause: den Alltag meistern

www.bmab.de/wieder-zuhause/?v=3a52f3c22ed6



Um sich das Anleitungsvideo
anzuschauen, scannen Sie
bitte diesen QR-Code.





Die richtige Pflege

Narbenpflege

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und bietet Ihrem Körper Schutz vor äußeren Einflüssen. Zur Abwehr gegen Schmutz und Bakterien produziert Ihre Haut einen Säure- und Fettmantel. Vernarbte Haut kann diese Aufgabe jedoch nicht mehr vollständig erfüllen und benötigt deshalb besonders viel Pflege. Regelmäßiges Eincremen, Massagen und die tägliche Reinigung sollten deshalb zu einem wichtigen Bestandteil Ihres Alltags werden.

Desensibilisierung

Die Nerven in Ihrer Haut leiten Reize, die durch Berührungen, Wärme, Kälte oder Schmerz entstehen, an das Gehirn weiter. Nach der Operation ist die Haut an Ihrem Stumpf besonders empfindlich. Mit einer Desensibilisierung können Sie aktiv dazu beitragen, Ihren Stumpf auf das Tragen einer Prothese vorzubereiten.

Bevor Sie mit den Übungen starten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten. Er wird den Zeitpunkt bestimmen, wann Sie mit der Desensibilisierung beginnen können und Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Hilfsmitteln Ihre Narbe behandeln können. Ein raues Handtuch, eine weiche Bürste oder ein Massageball sind gut geeignet, um Ihren Stumpf an äußere Reize zu gewöhnen.

Besonders wichtig sind dabei die regelmäßige Anwendung und ein sanfter Einstieg in die Therapie. Wenden Sie anfangs nicht zu viel Druck an, und nehmen Sie sich Zeit für die Pflege Ihres Stumpfes.

Massagen

Je elastischer und weicher Ihr Narbengewebe ist, desto belastbarer wird es und umso besser sind Sie auf das Tragen einer Prothese vorbereitet. Ihr Therapeut kann mit sanften Massagen dazu beitragen, Ihre Narbe flexibler und beweglicher werden zu lassen.



Schritt für Schritt

Nach der Amputation wird Ihre Prothese Ihnen wieder zu mehr Unabhängigkeit und Mobilität verhelfen. Die Möglichkeiten einer prothetischen Versorgung sind dabei sehr umfangreich und können Ihrem Lebensstil und Ihren Bedürfnissen entsprechend angepasst werden.

Interimsprothese

In den meisten Fällen ist eine Versorgung mit einer Übergangsprothese bereits wenige Wochen nach der Operation möglich. Bei Ihren ersten Geh- und Stehversuchen wird Ihr Physiotherapeut Sie unterstützen und Ihnen Sicherheit geben. Das Wiedererlernen des Gehens wird sich außerdem positiv auf Ihren körperlichen und seelischen Zustand auswirken. In der Regel verleiht Ihnen die Prothese neuen Lebensmut und bringt Ihr Herz-Kreislaufsystem wieder in Schwung.

Die Interimsprothese ermöglicht dabei eine besonders schnelle und individuelle Anpassung an Ihren physischen Zustand. Ihr Orthopädietechniker kann dadurch auf Veränderungen Ihres Stumpfes, wie z.B. Schwankungen des Volumens, optimal reagieren.

Definitivprothese

Im Anschluss an die Übergangsprothese stellt Ihr Orthopädietechniker eine Prothese für Sie zusammen, die Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihren Anforderungen entspricht. Diese ist nach dem Baukastenprinzip aufgebaut und besteht meist aus einem Prothesenfuß, dem Kniegelenk, Ihrem persönlichen Prothesenschaft, einigen Adaptern sowie einer Kosmetik, die das Aussehen Ihres gesunden Beines nachempfendet.

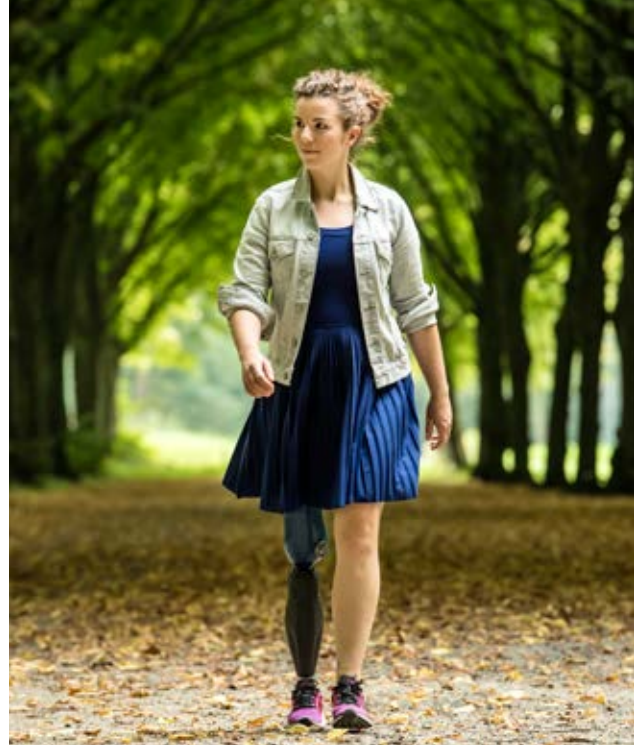
Der modulare Aufbau ermöglicht den Austausch einzelner Komponenten, sodass Ihre Prothese bestmöglich an Ihre wachsenden Anforderungen angepasst werden kann.





Herausfordernd

Als Mutter von zwei Töchtern ist Kerstin stets gefordert. Ihre Prothese bewährt sich im Haushalt, beim Sport, beim Spielen mit ihren Kindern, aber auch im Wasser.



Denken Sie daran, dass die Möglichkeit besteht, eine Begleitperson in die Reha-
klinik mitzunehmen. Diese
kann Sie während des Auf-
enthaltes unterstützen und
erhält nebenbei Fachwissen
in Bereichen wie Betreuung,
Pflege oder rechtlichen
Angelegenheiten.



Die Wahl der Reha- einrichtung

Nach dem Krankenhausaufenthalt ist eine qualifizierte Fortsetzung Ihrer Behandlung essenziell, um Sie auf Ihren neuen Alltag nach der Amputation vorzubereiten. Bei der Wahl der Rehaeinrichtung kann Sie entweder Ihr Orthopädietechniker beraten, oder Sie tauschen sich mit anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen in Patientenforen aus. Die Entscheidung liegt letztendlich aber ganz bei Ihnen.

Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie abwägen, ob eine ambulante Rehamassnahme für Sie in Frage kommt. Im Unterschied zu einer stationären Reha, verbringen Sie die Abende und Wochenenden in Ihrem gewohnten Umfeld zu Hause und können Gelerntes gleich alltagsnah anwenden. Eine Rundum-Versorgung kann hierbei jedoch nicht gewährleistet werden.

Welche Einrichtung für Sie am besten geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben Aspekten wie der Nähe zum Wohnort sollte jedoch die Erfahrung der Rehaklinik die ausschlaggebende Rolle bei Ihrer Entscheidung spielen. Je mehr geschultes Personal (Schmerztherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten etc.) die Einrichtung beschäftigt, desto mehr Fachwissen ist vorhanden.

Zögern Sie nicht, die Klinik zu fragen, ob Sie erfahrene Therapeuten haben, die sich sicher in der Rehabilitation mit Amputierten fühlen. Fragen Sie auch nach speziellen Angeboten für Amputierte. Informationen darüber können Sie telefonisch bei den Rehakliniken erfragen.

Spezialisierte Reha-Kliniken
finden Sie auch unter
www.mobil-nach-amputation.de

Ein neues Leben mit Prothese





Ihre Prothese soll Ihnen in alltäglichen Situationen Bewegungsfreiheit schenken und gleichzeitig ein Höchstmaß an Sicherheit bieten. Aus technischer Sicht sind Ihrer Versorgung kaum Grenzen gesetzt: Ob beim Sport, auf unebenem Gelände, Treppen hinauf, Rampen hinunter oder im Wasser – moderne Prothesen ermöglichen ein aktives, selbstbestimmtes und bewegtes Leben. Sie entscheiden wann Ihr Sicherheitsgefühl endet und wo die Grenzen sind.

Bewegungsabläufe über die Sie vorher wahrscheinlich nie nachgedacht haben, müssen mit Ihrer Prothese ganz neu erlernt werden. Das kann erst einmal frustrierend sein und dauert seine Zeit. Bis Sie das gesamte Spektrum Ihrer Versorgung ausschöpfen und sich voll und ganz auf die Prothese verlassen können, braucht es vor allem Zeit und Übung. Seien Sie insbesondere zu Beginn des Gehtrainings aufmerksam und vorsichtig, damit Sie sich sicher bewegen können und seien Sie geduldig mit sich.



Die Themen Wohnungsanpassung, Schwerbehindertenausweis, Folgeversorgung, Gehtraining und der Umgang mit der Prothese werden Sie in der nächsten Zeit begleiten.

Fragen Sie Ihren Orthopädietechniker nach weiterführendem Informationsmaterial zu Prothesen und Therapiemaßnahmen.

Mein Weg – Tagebuch

Diese Seite soll Ihnen die Möglichkeit geben,
Ihren ganz persönlichen Weg zu dokumentieren.
Hier ist Platz für Ihre Gedanken und Erfolge, aber
auch für Rückschläge.

Meine Gefühle & Emotionen

Halten Sie hier Ihre Gefühle und Emotionen fest – wenn Sie die Ursache für diese meinen zu kennen,
können Sie dies hier ebenso notieren, z.B. zufrieden, ängstlich, entmutigt, stolz ...

Datum	Ich bin ...

Meine Beschwerden

Nutzen Sie hier die Gelegenheit, und schreiben Sie Ihre Beschwerden nieder. Haben Sie z.B. Wund-, Phantom-
oder Stumpfschmerzen, bemerken Sie Hautirritationen oder spüren Sie einen Juckreiz?

Datum	Ich habe ...

Mein Medikationsplan

Um den Überblick über die Einnahme Ihrer Medikamente zu behalten, können Sie diese hier auflisten.

Datum

Ich nehme ...

Meine Ziele und Erfolge

An dieser Stelle können Sie Ihre persönlichen Ziele definieren. Haben Sie eines Ihrer Ziele erreicht, können Sie einen Haken setzen und das Datum außen an den Kreis schreiben.









Viele weitere nützliche Informationen
finden Sie auch in unserem Netzwerk
www.mobil-nach-amputation.de

www.ottobock.de

Für weitere Fragen und Informationen stehen
wir Ihnen gerne zur Verfügung.