ottobock.

Mein Leben

mit einer Armamputation.

Die Versorgung

Durch Experten an Ihrer Seite

Gut informiert

Die wichtigsten Themen auf einen Blick

Professionell vernetzt

Sie sind nicht allein

+ Sie sind nicht allein!

Die Diagnose Amputation wird Ihr Leben in vielen Bereichen tiefgreifend verändern. Fragen wie „Was kommt auf mich zu?“ oder „Was kann ich tun?“ sind sicherlich nur ein kleiner Teil Ihrer jetzigen Gedanken. Doch Sie sind nicht allein! An Ihrer Seite steht ein Experten-Team aus Ärzten, Therapeuten und Orthopädietechnikern auf die Sie sich verlassen können.

Mit diesem Magazin möchten wir Sie auf Ihrem Weg unterstützen, Ihnen Mut machen und Perspektiven aufzeigen.

Ihr Neuanfang braucht Sie.

Die optimale Versorgung 4
Diese Experten sind an Ihrer Seite 6
Ursachen einer Amputation 10
Amputationsarten und -höhen 12
Fragen Sie einfach alles 14
Ihr gutes Recht 16
Von der Amputation zur prothetischen Versorgung 18
Fragen nach der OP 20
Die Phase der Heilung 22
Möglichkeiten der Kompression 24
Phantomempfindung und -schmerz 26
Stärken Sie Ihren Körper 28
Sie sind nicht allein 34
Freunde und Familie 36
Prothesenlösungen im Überblick 38
Der Umgang mit der Prothese 40
Mein Weg – Tagebuch 44

Inhalt

Dr. med. Jennifer Ernst
Tumorchirurgie / Amputationsmedizin

Heiko Förster
Orthopädietechniker im technischen Außendienst

Daniela Wüstefeld
Therapeutin

Bettina Weidewitsch
Orthopädietechnikerin
im technischen Außendienst

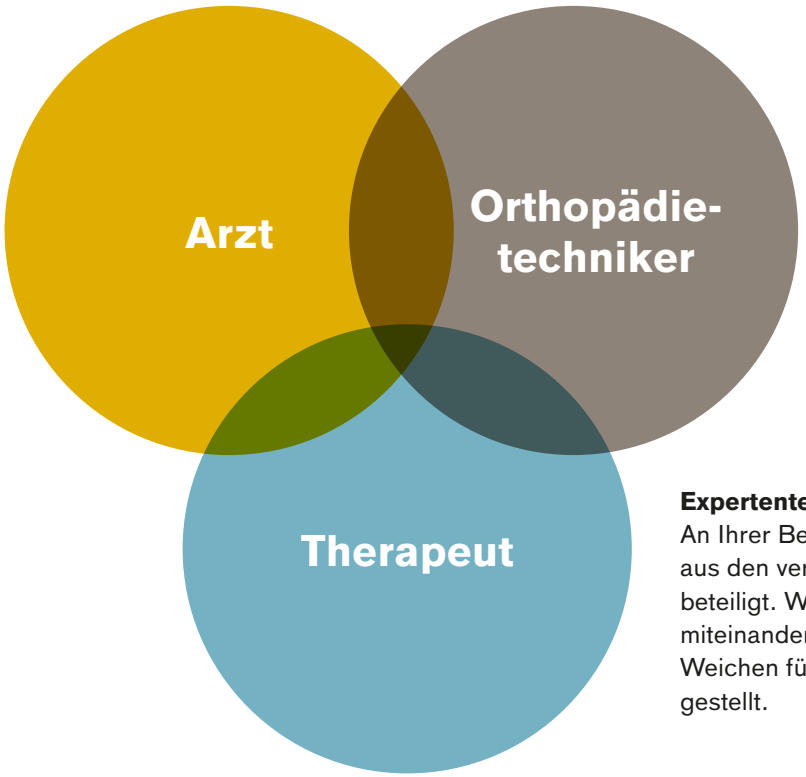
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe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

Das Team steht in engem Austausch über den Fortschritt Ihrer Behandlung.

Die optimale Versorgung

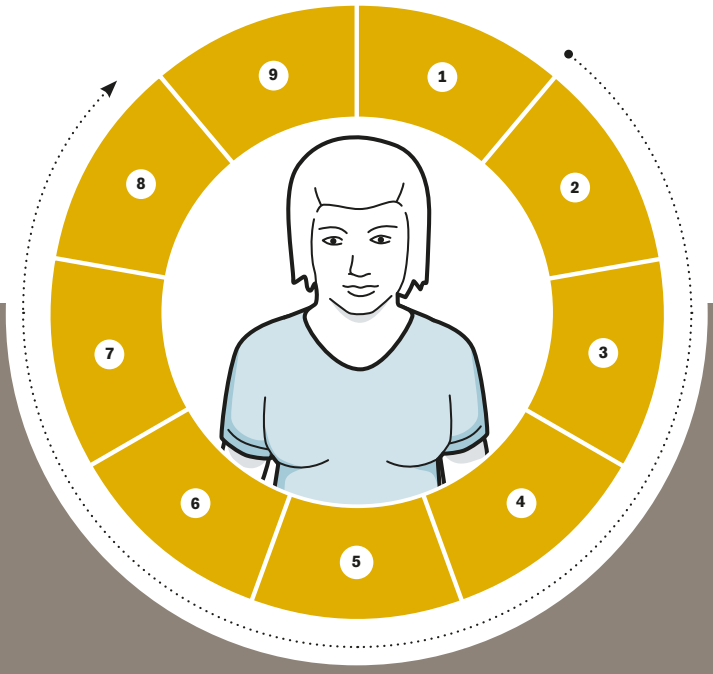
Eine Amputation bedeutet für Sie und Ihre Angehörigen eine tiefgreifende Veränderung Ihrer individuellen Lebenssituation.

Die enge Zusammenarbeit und der Austausch zwischen den Experten der Klinik, des Rehazentrums 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.

Diese Experten sind an Ihrer Seite



1 Chirurg
Im Rahmen einer geplanten Amputation bespricht der Chirurg mit Ihnen zunächst den Verlauf der Operation und die verschiedenen Möglichkeiten. Hier dürfen und sollen Sie alle offenen Fragen stellen, z.B. im Hinblick auf die Amputationshöhe, Ihre zukünftige Lebensqualität oder mögliche Risiken während der Operation, und über Ihre Sorgen und Ängste sprechen. 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 wird ein für Sie passendes Rehabilitationskonzept erstellt.

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

3 Therapeuten
Um Ihre Beweglichkeit wiederherzustellen, stehen Ihnen Therapeuten 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 Kräftigungs- und Dehnübungen mit Ihnen durchführen und Sie körperlich auf Ihren neuen Alltag und den Umgang mit der Prothese vorbereiten.

4 Sozialdienst in der Klinik / Entlassmanagement
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 die Rehabilitation, Ihre Wohn- und Arbeitssituation, sowie Ihr soziales Umfeld und zeigt Ihnen welche medizinischen Leistungen und Förderungen Sie in Anspruch nehmen können.

5 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 niedergelassenen Therapeuten und kann Kontakt zu anderen Betroffenen herstellen. Alle Fragen und Wünsche rund um Ihre Prothese wird Ihnen Ihr Orthopädietechniker gerne beantworten.

6 Haus- und Facharzt
Der Haus- bzw. Facharzt ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Verschreibung weiterer Rehamaßnahmen oder 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.

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

8 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 Orthopädietechniker. Für den Aufenthalt in der Rehabilitations-Einrichtung besteht die Möglichkeit, eine Begleitperson mitzunehmen. Diese Person kann Sie während des Aufenthaltes vor Ort unterstützen und auch im Alltag danach.

9 Selbsthilfegruppen
Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus. Unter www.bmab.de finden Sie Selbsthilfegruppen für Menschen mit Arm- und Beinamputationen sowie weitere Ansprechpartner und Kontaktdaten in Ihrer Umgebung.

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 zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

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 zu einem zertifizierten und wohnortnahen Sanitätshaus herzustellen. Unser Händlerverzeichnis unterstützt Sie bei der Suche.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen zeigen, dass Sie nicht alleine sind!

Wo kann ich mich versorgen lassen?

Ottobock Produkte finden Sie bei unseren Partnern in den Sanitätshäusern.
Dort werden Sie kompetent und umfassend beraten. Unser Händlerverzeichnis hilft Ihnen dabei!

Dr. med. Jennifer Ernst

Tumorchirurgie / Amputationsmedizin

Schwerpunktleiterin Innovative Amputationsmedizin
Nachwuchsgruppenleiterin MOBILISE-N
Klinik für Unfallchirurgie Medizinische Hochschule Hannover

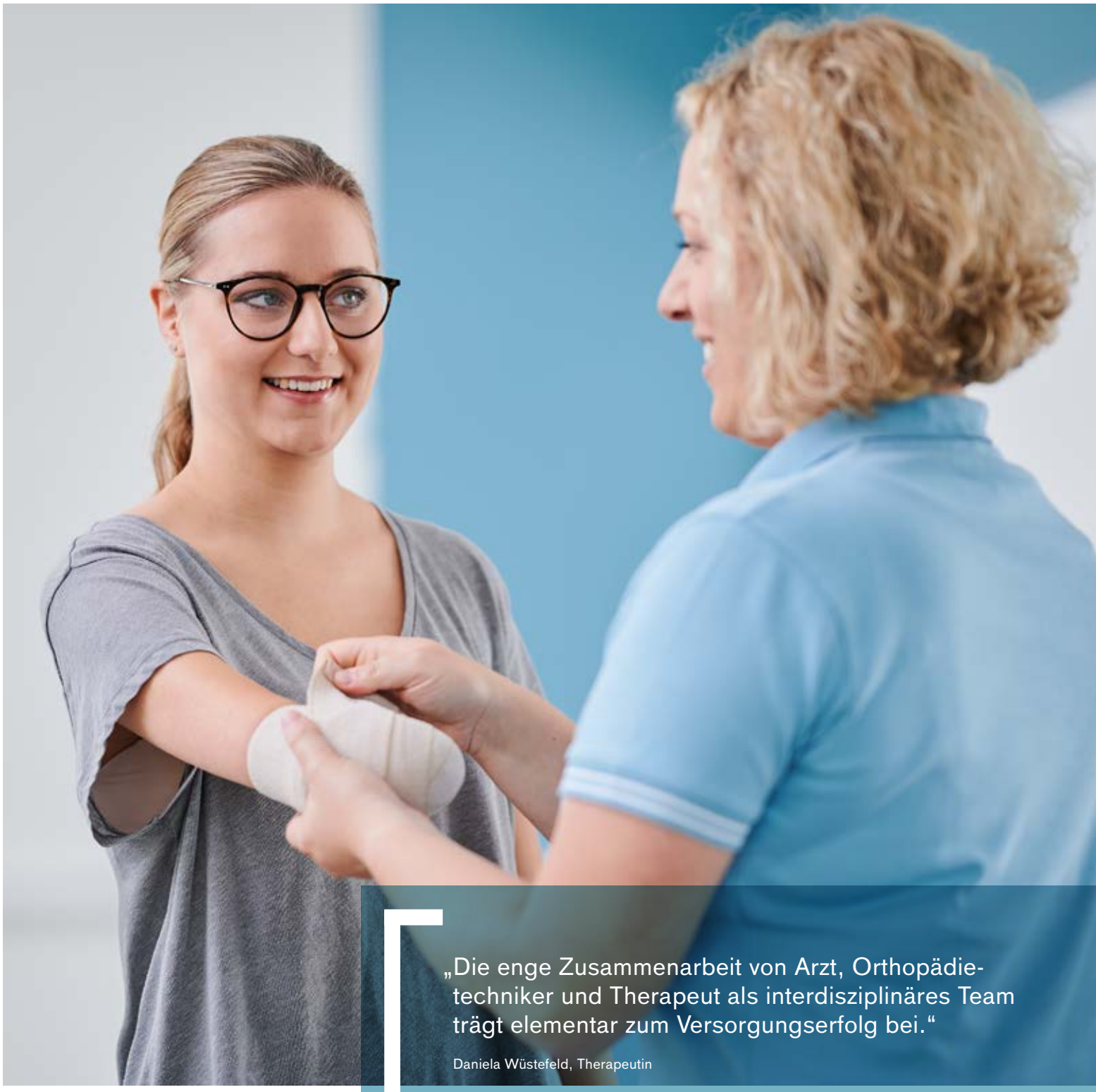
Überregionales Traumazentrum im TraumaNetzwerk DGU · SAV-Klinik · Schwerstverletztenartenverfahren der DGUV · Zertifiziertes EndoProthetik-Zentrum der Maximalversorgung

Klinik für Unfallschirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie
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.

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 Therapeut als interdisziplinäres Team trägt elementar zum Versorgungserfolg bei.“

Daniela Wüstefeld, Therapeutin

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.

Arbeits- und Verkehrsunfälle
Die Gründe für eine Amputation können 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.

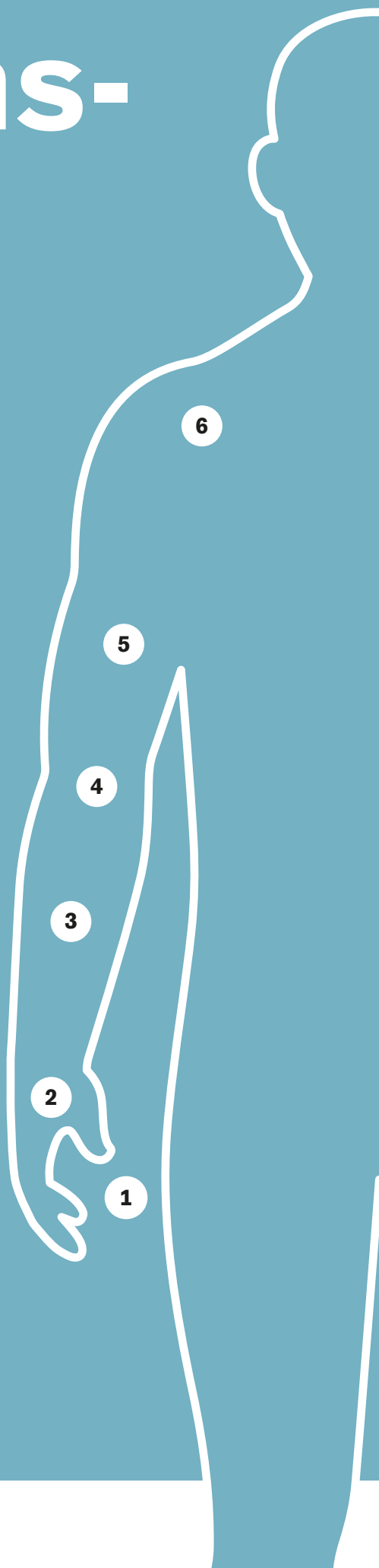
Sonstiges
Eine Amputation kann allerdings auch eine Möglichkeit sein, wenn beispielsweise die vorhandene Extremität funktionell sehr eingeschränkt ist und / oder dauerhaft starke Schmerzen vorliegen.

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.

Amputations-höhen

Auf Grundlage Ihrer Diagnose legt das Ärzteteam individuell fest, an welcher Stelle die Amputationslinie verläuft. Daraus ergibt sich die Amputationshöhe auf die Ihr Hausarzt dann künftig bei der Rezepterstellung, z.B. prothetischer Versorgung und Therapie, referenziert. 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.

Modernste Technik und medizinische Forschung haben die Risiken während einer Amputation deutlich gesenkt. Komplikationen treten hierbei eher aufgrund möglicher Vorerkrankungen auf.



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

2 **Handgelenksexartikulation:** Hierbei wird die komplette Hand im Bereich des Handgelenks entfernt.

3 **Unterarmamputation:** Man unterscheidet in kurze, mittellange und lange Unterarmamputationshöhen.

4 **Ellbogenexartikulation:** Die Amputation erfolgt im Ellbogengelenk. Der Oberarm bleibt dabei vollständig erhalten.

5 **Oberarmamputation:** Hier werden die verschiedenen Amputationshöhen im Verlauf des Oberarms unterschieden – kurz, mittellang und lang.

6 **Schulterexartikulation:** Amputation des Armes im Bereich der Schulter.

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.

+ Fragen Sie einfach alles

Mögliche Fragen vor der OP

Haken Sie während Ihrer Gespräche mit dem behandelnden Arzt, dem Entlassmanagement in der Klinik oder Ihrem Orthopädietechniker Ihre Fragen ab. Ergeben sich im Laufe des Gesprächs weitere Fragen, dann notieren Sie sie gleich auf der rechten Seite. So wird nichts vergessen.

- ○ Wo wird die Amputationslinie verlaufen?
- ○ Welche Risiken birgt die Operation für mich?
- ○ Welche Komplikationen können langfristig auftreten?
- ○ Wer pflegt und betreut mich in den ersten Wochen nach der Amputation?
- ○ Wie viel Beweglichkeit werde ich zurückerlangen und wie lange wird das dauern?
- ○ Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es (Prothese, Hilfsmittel, ...)?
- ○ Wann und wie muss ich die Reha beantragen?
- ○ Wer finanziert meine Prothese und die Therapie?
- ○ Wie erhalte ich Hilfsmittel und Rezepte für die Therapie?
- ○ Wird mir ein spezialisierter Therapeut zur Seite stehen?
- ○ Wie stelle ich den Kontakt zum Orthopädietechniker her?
- ○ Worum muss ich mich kümmern?
- ○ An wen wende ich mich mit meinen Sorgen und Ängsten (psychologische / soziale Begleitung)?
- ○ Kann ich wieder Auto fahren?

Weitere Fragen:

Ihr gutes Recht

Nach einer Amputation müssen Bewegungsabläufe und Aktivitäten des täglichen Lebens, die vorher für Sie selbstverständlich waren, neu erlernt werden. Dafür ist es notwendig, dass alle Maßnahmen ergriffen werden, damit Sie so schnell wie möglich wieder in Ihr gewohntes Umfeld und Ihren Alltag zurückkehren können.

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 Widerherstellung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Klinik bzw. Einrichtung, in der die Rehabilitation stattfinden soll, kann gemäß des Wunsch- und Wahlrechts 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!

+

Durchschnittlich dauert es mehrere Monate bis das Versorgungsziel 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.

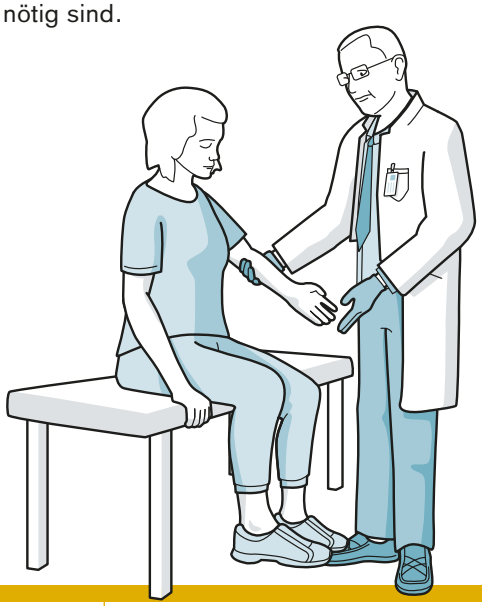
„Ich habe wieder ein gutes Gefühl.“

Ein ganz normaler Alltag
Stefan hatte vor drei Jahren einen lebensgefährlichen Motorradunfall und verlor dabei seinen linken Oberarm. Mit der bebionic Hand fühlt sich Stefan wieder als vollständiger Mensch.

Von der Amputation zur prothetischen Versorgung.

1

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

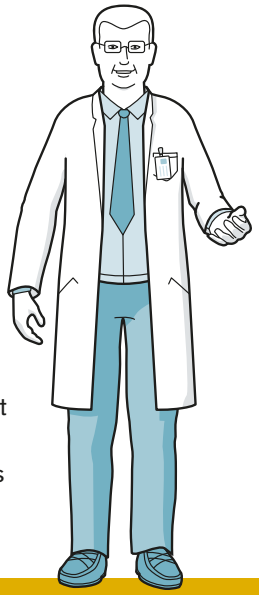


2

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 in ähnlichen Situationen, z.B über Selbsthilfegruppen.

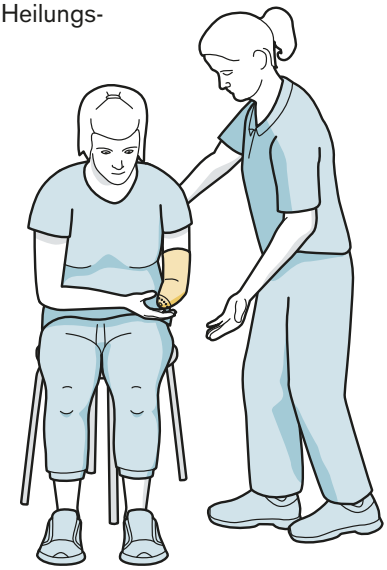
3

Amputation
Ihr Chirurg führt die Operation im Krankenhaus durch.



4

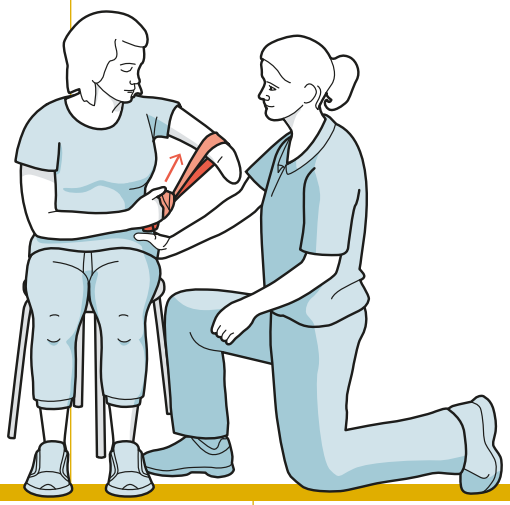
Wundheilung
In der Zeit nach der OP braucht Ihr Körper viel Ruhe, damit Ihre Wunde heilen kann. Bereits im Krankenhaus kann der Heilungsprozess durch eine Kompressionstherapie unterstützt werden. Die Heilung legt den Grundstein für Ihre weitere Versorgung und ist deshalb immens wichtig.



5

Therapie

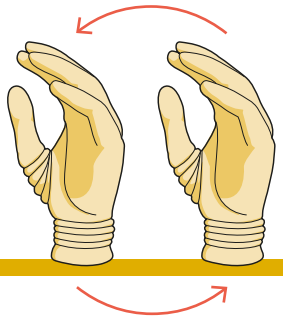
Ihr Therapeut hilft Ihnen mit gezielten Kräftigung- und Dehnübungen dabei, Ihren Körper zu kräftigen und auf die Rehabilitation sowie die prothetische Versorgung vorzubereiten.



7

Folgeversorgung

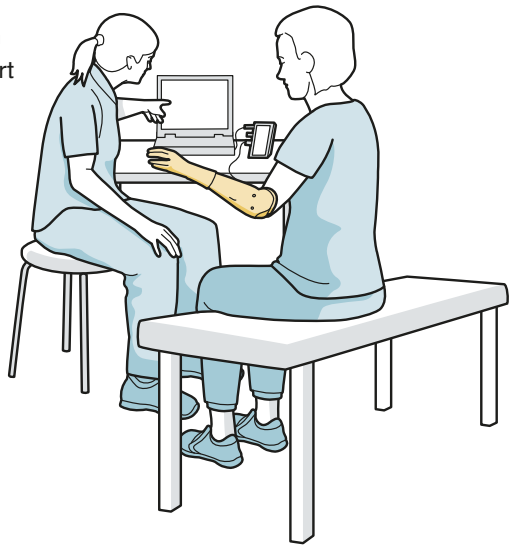
Um Ihre Versorgung dauerhaft zu gewährleisten, ist es wichtig, regelmäßig Wartungen an Ihrer Prothese im Sanitätshaus durchführen zu lassen. Nach einer gewissen Zeit ist es aus Sicherheitsgründen jedoch notwendig, einzelne Komponenten oder die gesamte Prothese auszutauschen. Sprechen Sie vor einer anstehenden Folgeversorgung mit Ihrem Orthopädietechniker über alternative Versorgungsmöglichkeiten, die zu Ihren aktuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten passen und testen Sie diese.



6

Prothetische Versorgung

Ihre Prothese kann wichtige Funktionen des fehlenden Körperteils ersetzen sowie das äußere Erscheinungsbild wiederherstellen. Eine frühzeitige prothetische Versorgung gleicht das fehlende Körpergewicht aus, vermeidet unnatürliche Bewegungen und beugt Schmerzen im Schulter- und Rückenbereich vor. Gleichzeitig fördert sie die Integration des Hilfsmittels in das Körperschema, schafft Selbstvertrauen und Unabhängigkeit. Je nach Amputationshöhe besteht die Prothese aus einzelnen Komponenten, die individuell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen abgestimmt sind – dem Prothesenschaft, ggf. einem Ellenbogengelenk sowie einer funktionellen oder passiven Hand.



Fragen nach der OP

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Wie lagere ich den Stumpf richtig?
Unmittelbar nach der Operation ist eine richtige Lagerung und Körperhaltung wichtig. Dadurch wird Muskelverkürzungen und Gelenksversteifungen vorgebeugt und das Gewebe kann besser abschwellen. Den Ellbogen möglichst gestreckt lagern. Er sollte auf keinen Fall dauerhaft gebeugt oder hoch gelagert werden (z.B. auf einem Kissen).
Bewegen Sie Ihren Stumpf im Schulter- und Ellbogengelenk mehrmals täglich. Für die Mobilisierung im Schultergelenk kann ein Handtuch zur Hilfe genommen werden. Dadurch können Sie verhindern, dass Ihre Gelenke an Beweglichkeit verlieren. Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten Bewegungsübungen zeigen, die für Sie zum jeweiligen Zeitpunkt die richtigen sind.

5. Wie muss ich den Stumpf pflegen?
Es ist besonders wichtig, dass Sie Ihren Stumpf regelmäßig reinigen. Sofern die äußere Wunde verheilt ist, sollten Sie Ihren Stumpf täglich mit warmem Wasser und parfümfreier, hautfreundlicher Seife waschen. Das Pflegepersonal wird Sie im Umgang mit Ihrem Stumpf anleiten.

6. 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.

7. Wie kann ich die Narbenheilung selbst unterstützen?
Anders als die Haut kann Narbengewebe kein Fett bilden. Nach vorheriger Absprache mit Ihrem Arzt empfehlen wir Ihnen daher, die Narbe regelmäßig mit einer parfümfreien Creme einzucremen. Auch können Sie bereits kurz nach der Operation damit beginnen, Narbenroller zur Desensibiliserung zu verwenden.

8. Wie ist es im Alltag?

Damit Sie mit Ihrer Prothese im Alltag rundum zufrieden sind, ist es wichtig, dass die Versorgung ganz auf Ihre Wünsche, Ihre Bedürfnisse und Ihre Lebenssituation abgestimmt wird. Folgende Aspekte spielen eine entscheidende Rolle:

- Die Ursache für die Amputation
- Einseitige oder beidseitige Versorgung
- Ihr soziales Umfeld
- Ihr Beruf
- Ihre Interessen und Hobbys

Entscheidend ist auch Ihre Motivation: Wie viel möchten Sie trainieren, welche Fortschritte möchten Sie erzielen?

Hilfreiches aus dem Netz
www.autoanpassung.de
www.nullbarriere.de
www.bmab.de/wieder-zuhause/?v=3a52f3c22ed6

Die Phase der Heilung

Nach der Operation braucht Ihr Körper zunächst Zeit und Ruhe für die Wundheilung.

Das stationäre Pflegepersonal sowie speziell geschulte Therapeuten kümmern sich um die tägliche Versorgung Ihres Stumpfes sowie die richtige Lagerung und unterstützen Sie bei der Mobilisierung. Der Heilungsprozess wird dabei kontinuierlich von Ihren Ärzten überwacht.

Ist die Operationswunde geschlossen, beginnen bereits in dieser frühen Phase die ersten Therapiemaßnahmen, um Sie bestmöglich auf das Tragen Ihrer Prothese vorzubereiten. Dazu gehört die Ödem- und Kompressionstherapie sowie die Pflege der Narbe.

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 Therapeut vorsichtig die Haut Ihres Stumpfes.
Die Therapie trägt dazu bei, die Schwellung zu reduzieren und dadurch die Wundheilung zu beschleunigen.

Kompressionstherapie
Erst wenn sich das Volumen Ihres Stumpfes nicht mehr stark verändert, kann die Versorgung mit einer Prothese beginnen. Um dieses Ziel zu erreichen, wird die Kompressionstherapie angewandt. Mithilfe von Kompressionsbandage 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 einer 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.

Möglichkeiten der Kompression

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

Weitere Informationen finden Sie auf **www.ottobock.de**

Silikonliner
Silikonliner sind schnell und einfach zu handhaben. Es gibt sie in verschiedenen vorgefertigten Größen. Um am Stumpf einen möglichst vollflächigen und gleichmäßigen Druck zu erzeugen, ist beim Anziehen des Liners unbedingt darauf zu achten, dass am Stumpfende keine Luft eingeschlossen wird! Zur Vermeidung eventueller Hautreizungen, können Sie die Haut im Randbereich des Liners mit etwas Ottobock ProComfort Gel eincremen. Zudem ist die Reinigung des Silikonliners nach jedem Tragen sehr wichtig.

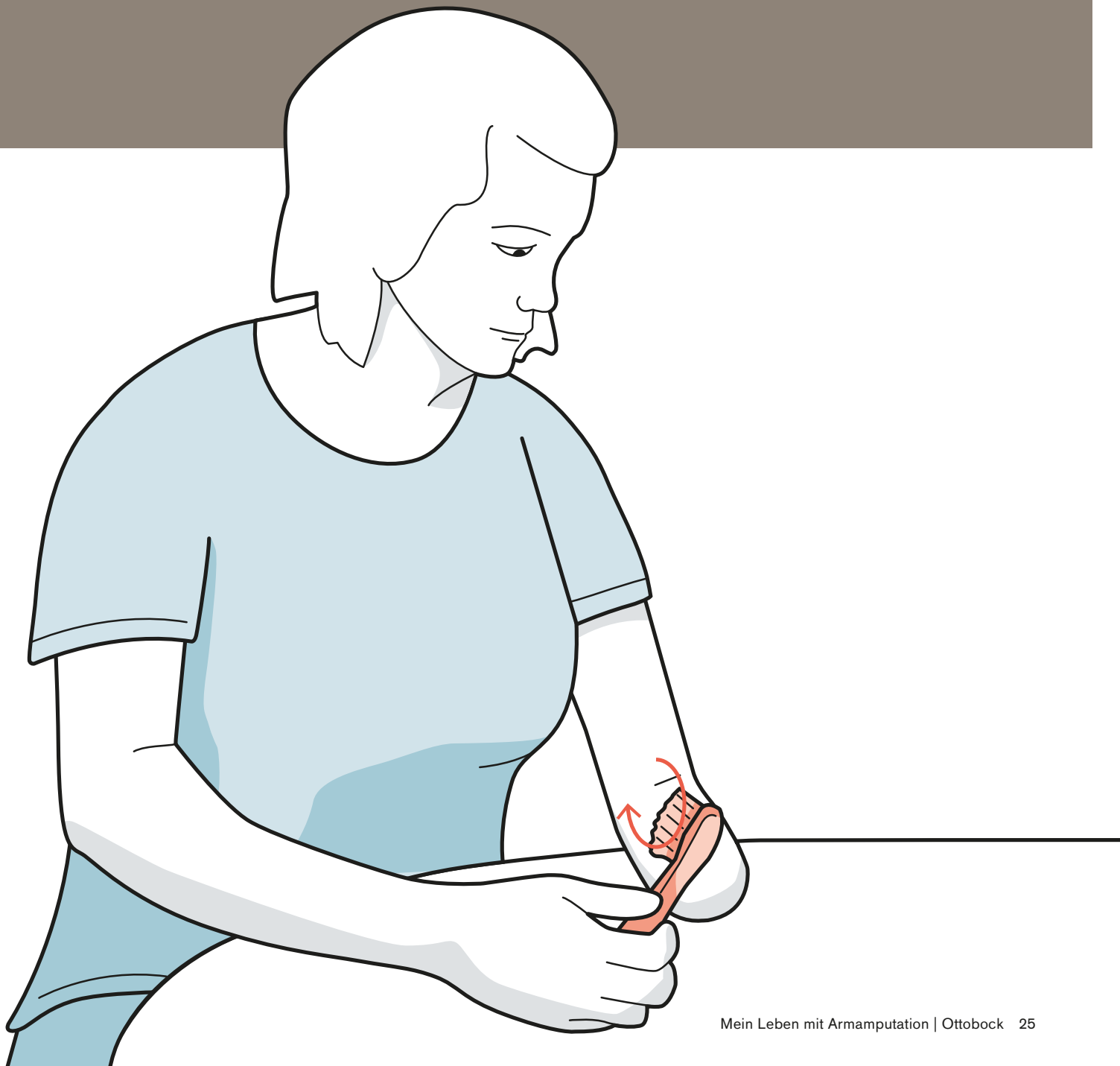
Kompressionsbandage
Mithilfe von elastischen Bandagen wird Ihr gesamter Stumpf in einer speziellen Technik eingewickelt. Dabei kann der Druck individuell dosiert werden. Jedoch ist darauf zu achten, dass der Stumpf nicht zu fest gewickelt wird, damit das Blut weiter zirkulieren kann. Es sollten keine Schmerzen auftreten.

Im Gegensatz zum Liner lässt sich die Kompression durch erneutes Wickeln über den Tag verteilt individuell anpassen und ist nicht durch Materialeigenschaften oder Größe vorgegeben. Da die Wickeltechnik einiger Übung und Erfahrung bedarf, sollte sie nur von geschultem Fachpersonal angewendet werden.

Desensibilisierung des Stumpfes
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 kleine Übungen in den Alltag integrieren 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.



Phantom-schmerz?

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.

Hier finden Sie weitere hilfreiche Informationen.

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 möglichen Begleiterscheinungen nach einer Amputation. Sie können direkt nach der Operation, im Laufe der Rehabilitation oder der prothetischen Versorgung auftreten. Auch wenn der physische Teil Ihres Arms nicht mehr vorhanden ist, können die zuständigen Areale im Gehirn dennoch gereizt werden. Dies löst dann ein Schmerzempfinden im betreffenden Körperteil aus, was als Phantomschmerzen bezeichnet wird. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt darüber!

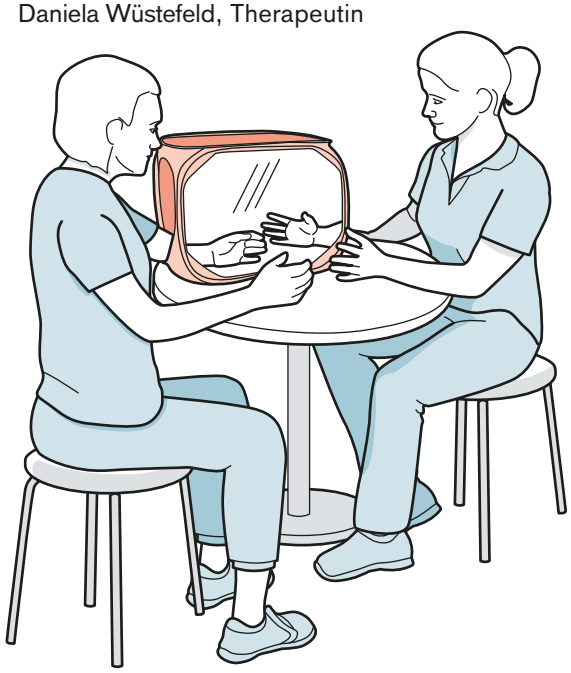
Therapiemöglichkeit

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 Armen kann therapeutisch eingesetzt werden, um die schmerzhaften Wahrnehmungen im betroffenen Körperteil zu reduzieren.

Erfahrene Therapeuten 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.

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

Daniela Wüstefeld, Therapeutin



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

Ganzkörper-training

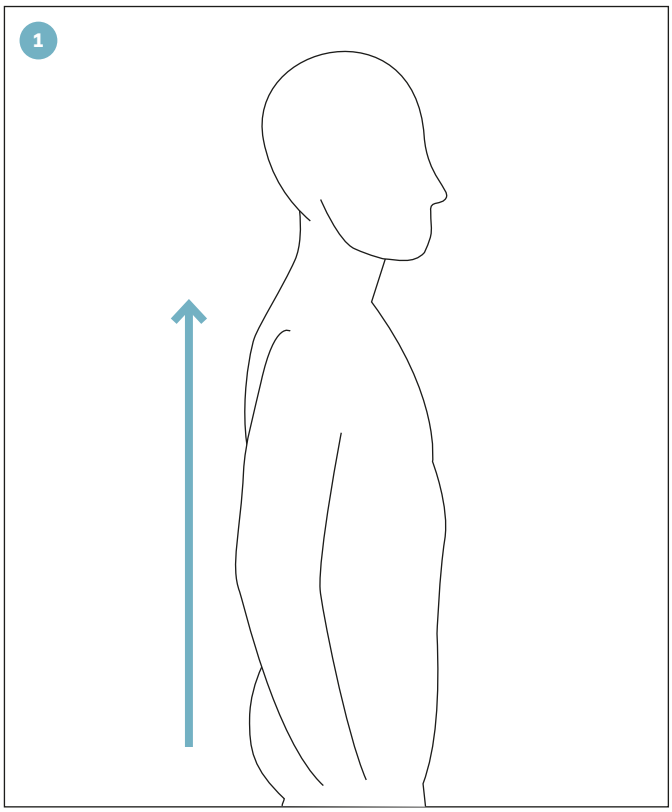
Mit dem richtigen Training Grundlagen schaffen

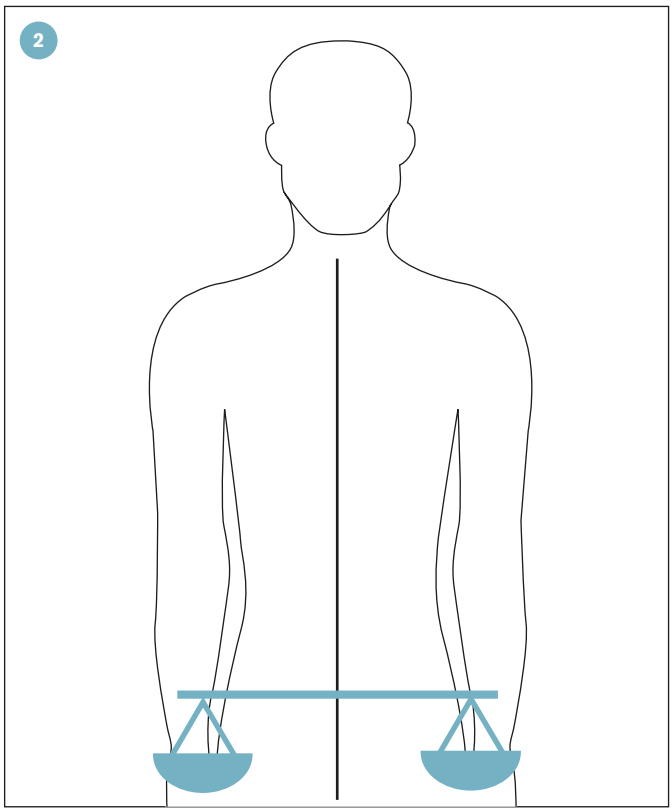
Die Rumpfstabilität und ein kräftiger Stumpf sind entscheidende Faktoren für die Prothesenkontrolle. Entsprechendes Training (Physical Training) vor, während und nach der prothetischen Versorgung vermeidet Haltungsschäden, stärkt das Selbstbewusstsein und verbessert Ihr Körpergefühl.

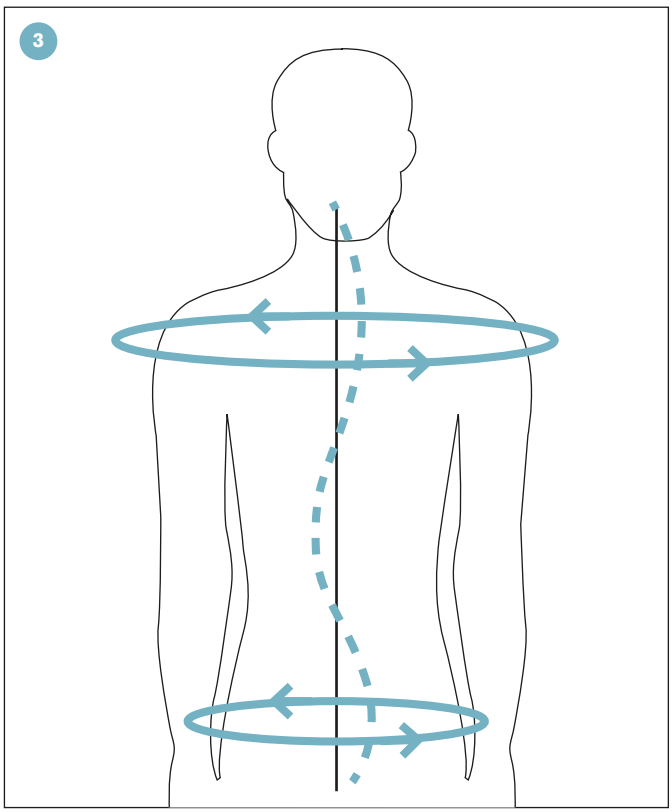
Mit dem Physical Training beginnen Sie, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Sie bereiten die Muskeln auf die Prothese vor und sorgen für eine aufrechte Haltung – eine wichtige Voraussetzung für die folgenden Trainingsschritte.

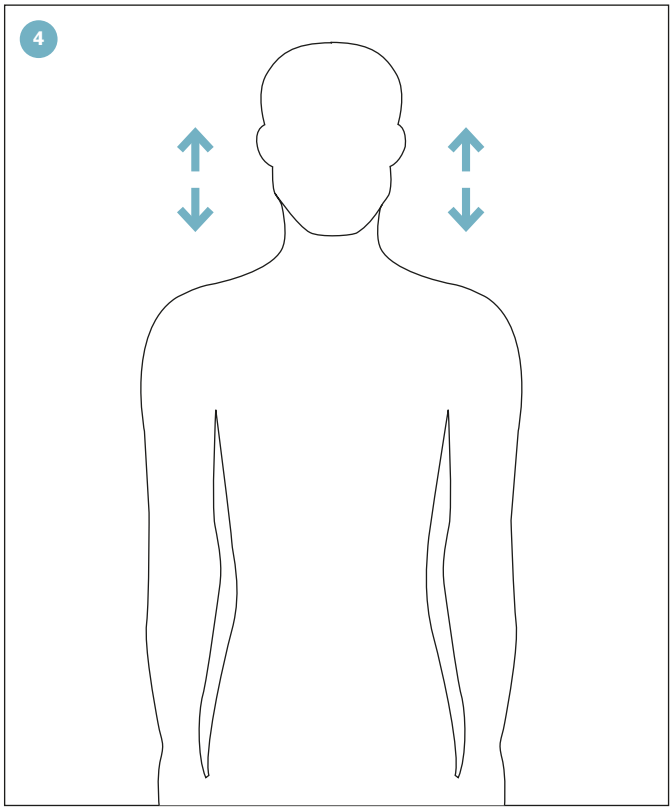
Das Physical Training sollte auch nach der Rehabilitation fortgeführt werden. Achten Sie dabei immer auf Folgendes:
- Körperhaltung
- Koordination und Gleichgewicht
- Kräftigung der Muskulatur

Hier finden Sie hilfreiche Videos mit ersten Übungen.









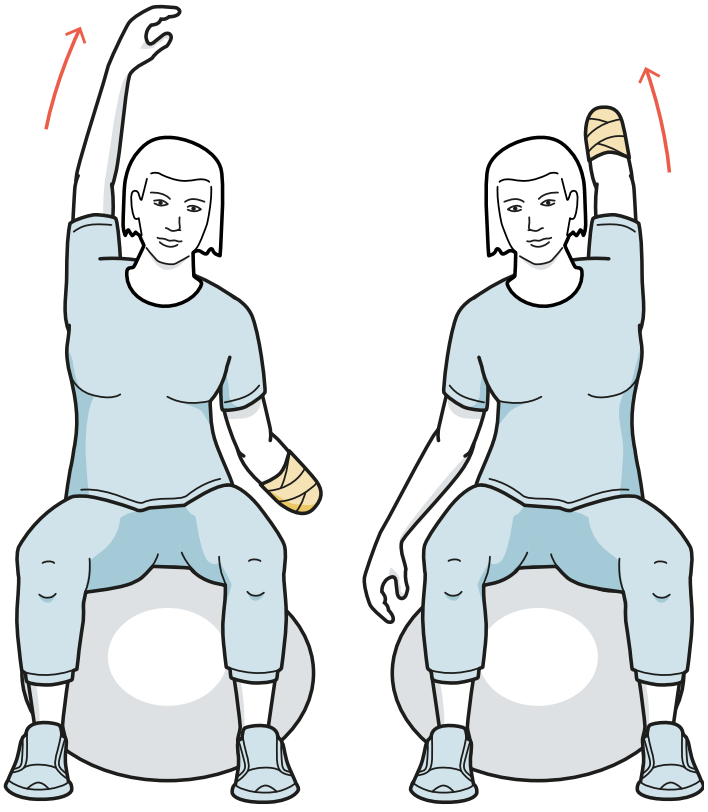
+

1. **Ist die Körperhaltung aufrecht und gerade?**
2. **Ist das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt?**
3. **Ist die Wirbelsäule nicht oder nur möglichst wenig verdreht?**
4. **Sind beide Schultern auf gleicher Höhe?**

Das Training beginnt

1

Dehnung der Stumpfmuskulatur
Die an den Stumpf angrenzenden Muskeln und Gelenke – das Ellenbogen- und Schultergelenk – sollten regelmäßig mobilisiert werden. Wenn Sie die Gelenke aktiv nur schwer bewegen können, ist es möglich, sie auch passiv mit einem Handtuch zu unterstützen. Es ist wichtig, dass Ihre Gelenke ihre maximale Beweglichkeit in alle Bewegungsrichtungen behalten oder zurückgewinnen.



2

Verbesserung der Geschicklichkeit
Unabhängig davon, ob Ihre dominante oder nicht-dominante Körperseite betroffen ist, trainieren Sie Ihre erhaltene Seite. Geschult werden sollten Feinmotorik, Geschicklichkeit und Kraft. Denn je geschickter Sie mit Ihrer erhaltenen Hand sind, desto selbstständiger kommen Sie mit den Aktivitäten des täglichen Lebens zurecht (z.B. Körperhygiene). Vor allem schwierige Tätigkeiten wie Schreiben oder Zähneputzen sollten Sie üben, bis Sie mit einer Prothese versorgt sind (z.B. das Öffnen einer Zahnpastatube). Einige Handgriffe werden Sie auch nach erfolgreicher prothetischer Versorgung weiterhin mit der nichtbetroffenen Seite ausführen.

Mit dem Physical Training beginnen Sie, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Sie bereiten die Muskeln auf die Prothese vor und sorgen für eine aufrechte Haltung – eine wichtige Voraussetzung für die folgenden Trainingsschritte. Das Physical Training sollte auch nach der Rehabilitation fortgeführt werden.

3

Muskelaufbau für Stumpf und Rumpf

Das Aufbautraining für den Stumpf kann mit leichten Gewichten und Gummibändern durchgeführt werden und dient beispielsweise zur Kräftigung jener Muskulatur, mit der Sie später Ihre Prothese steuern.
Dabei legt der Therapeut oder eine andere helfende Person anfänglich seine Hand auf bestimmte Bereiche Ihres Stumpfes. So spüren Sie besser, welche Muskelgruppe Sie aktivieren sollen, ohne dabei den gesamten Stumpf zu bewegen.

Zusätzlich verbessert ein stabiler Rumpf die Ansteuerung der Muskulatur und erleichtert Ihnen somit den Umgang mit der Prothese. Da aufgrund des fehlenden Armgewichts Veränderungen in der Wirbelsäulenstatik und Wahrnehmung der Körpermitte entstehen können, sollten daher zusätzlich rückenkräftigende Übungen durchgeführt werden, um Fehlhaltungen und dadurch auftretende Schmerzen zu vermeiden. Ebenso kann das Training dem Fortschreiten bereits vorhandener Fehlstellungen entgegenwirken. Sobald Sie Ihre Prothese tragen, bewirkt deren Eigengewicht einen entsprechenden Gewichtsausgleich.

Stärken Sie Ihren gesamten Körper

Mit einfachen Übungen können Sie Ihren Rehabilitationsprozess aktiv beeinflussen und bereiten Ihren Körper optimal auf die prothetische Versorgung vor. Bewegung regt den Kreislauf an, stärkt die Muskulatur und Ihren Gleichgewichtssinn. Je eher Sie mit der Mobilisierung starten, desto besser.

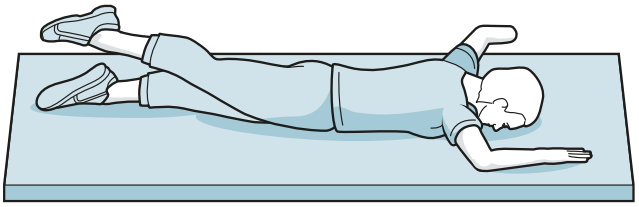
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wann Sie mit dem Training beginnen können. So können Sie auch zu Hause auf Ihre Mobilisierung positiv einwirken. Ihr Therapeut wird Sie bei der Durchführung der Übungen anfangs unterstützen.

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.

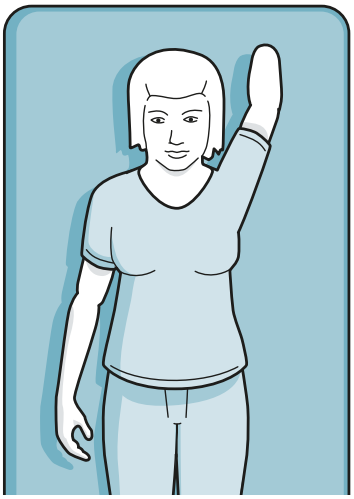
Mit der Ottobock Fitness-App wird das tägliche Training leicht gemacht!
www.ottobock.com/de/apps/fitness-app/

Arme nach oben
Legen Sie sich auf den Rücken, kreuzen beide Arme über dem Bauch und strecken sie nach oben. Öffnen und schließen Sie Ihre Arme über dem Kopf und legen sie wieder ab.
Tipp: Ihr Kopf folgt der Bewegung der Arme. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur fest an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

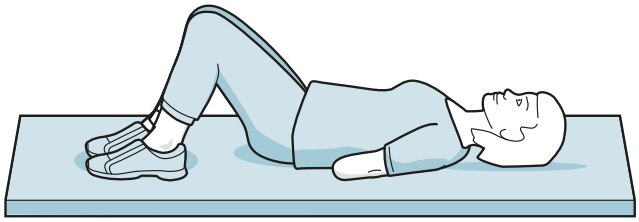
Stärkung der Mitte
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Verlagern Sie das Körpergewicht auf die linke Seite vom Gesäß. Führen Sie nun das linke Knie und den rechten Ellbogen vor der Köpermitte zusammen und strecken Sie beide wieder aus. Wechseln Sie dann die Seite.
Tipp: Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen.



Schwimmer
Legen Sie sich auf den Bauch und strecken die Arme in Verlängerung des Körpers vor dem Kopf aus, halten Sie Ihre Beine dabei gestreckt. Heben Sie nun Ihren ausgestreckten linken Arm und Ihr rechtes Bein leicht vom Boden ab. Senken Sie diese wieder und führen dasselbe mit der anderen Seite aus.
Tipp: Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ganz flach und spannen die Bauchmuskeln fest an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.



Seitliche Dehnung
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte. Strecken Sie den linken Arm seitlich nach oben. Bleiben Sie mit den Armen auf der Matte. Wechseln Sie nun die Seite.
Tipp: Greifen Sie mit den Händen weit nach oben.



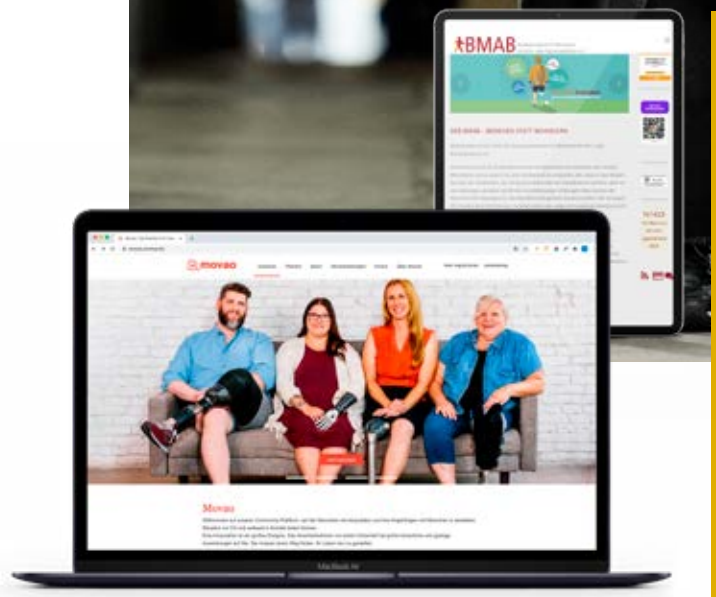
Brücke
Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken und stellen die Füße hüftbreit voneinander flach auf den Boden. Drücken Sie nun das Becken gleichmäßig nach oben und senken es langsam wieder ab.
Tipp: Bilden Sie beim Heben eine gerade Linie von der Schulter bis zum Knie und behalten Sie die Füße nah am Körper.

Beckenschaukel
Setzen Sie sich auf den Boden und stellen beide Fersen bei angewinkelten Knien auf dem Boden ab. Bewegen Sie sich nun auf Ihren Sitzbeinknochen vier Schritte vorwärts und dann vier Schritte rückwärts.
Bei Bedarf können Sie mit den Armen Schwung holen.
Tipp: Versuchen Sie den Rücken dabei gerade zu halten.

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 dennoch ein selbstbestimmtes, aktives Leben.

Der Weg zurück in ein aktives Leben wird Sie möglicherweise 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.



Tauschen Sie sich aus.

Wenn Sie Kontakt zu anderen Betroffenen suchen, wenden Sie sich am besten an Ihren Arzt, Therapeuten oder Orthopädietechniker. Sie sollten außerdem einen Blick auf die Community-Plattform Movao oder den Webauftritt des Bundesverbands für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. werfen. Dort können Sie in einem seriösen Umfeld direkt mit anderen Betroffenen in Kontakt treten und sich austauschen sowie einen Überblick zu Selbsthilfegruppen, Rehakliniken und Prothesensprechstunden in Ihrer Nähe erhalten.

www.movao.community

www.bmab.de

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.

Ihre Rehabilitation umfasst auch die Aufklärung Ihrer Angehörigen über mögliche Risiken, medizinische Möglichkeiten oder rechtliche Ansprüche.

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.

Schnell zurück ins Leben
Durch einen Arbeitsunfall verlor Wolfgang seine rechte Hand. Heute trägt der junge Landwirt eine Prothese, die er dank Mustererkennung und dem Einsatz von künstlicher Intelligenz intuitiv bedienen kann. Ganz ohne aufwendiges Umschalten zwischen den einzelnen Griffen.
Auch das Wechseln zwischen den verschiedenen Greifgeräten wie der bebionic Hand, der VariPlus Speed Hand oder dem Greifer ist kein Problem. So ist Wolfgang für jede Tätigkeit ausgerüstet.

Prothesen-lösungen im Überblick

Mit einer Prothese können Sie heute viele Alltags- und Freizeitaktivitäten ohne größere Einschränkungen gestalten. Voraussetzung hierbei ist eine Versorgung, die Ihren individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht. Für fast alle Einsatzgebiete und für nahezu jede Amputationshöhe stehen Lösungen zur Verfügung, die sowohl optisch als auch funktionell ein hohes Maß an Lebensqualität zurückgeben oder erhalten können.

Myoelektrische Armprothesen
Myoelektrische Prothesen wandeln Muskelimpulse in elektrische Signale um, und leiten diese als Steuerbefehl an die Elektronik der Prothese weiter.
Durch das An- und Entspannen der verbliebenen Beuge- und Streckmuskeln im Stumpf entsteht aufgrund biochemischer Vorgänge eine elektrische Spannung im Mikro-Volt- Bereich, die auf der Haut messbar ist. Je nach Stärke der Kontraktion kann der Prothesenträger selbst entscheiden, ob die jeweilige Bewegung der Hand oder eines Greifgerätes schnell, langsam, kräftig oder sanft ausgeführt werden soll. Neben seiner Funktionalität zeichnet sich dieses Prothesensystem durch einen hohen Tragekomfort sowie ein ansprechendes und natürliches Erscheinungsbild aus.

Hier finden Sie hilfreiche Videos zum Training mit Prothese.

Zugbetätigte Armprothesen
Hierbei handelt es sich um sogenannte Eigenkraftprothesen. Die Ansteuerung der einzelnen Komponenten erfolgt über gezielte Bewegungen des Schultergürtels und des Oberkörpers. Aufgrund der relativ einfachen Mechanik sind sie sehr robust, einfach in der Handhabung und eignen sich besonders für manuelle Tätigkeiten unter erschwerten Bedingungen, wie zum Beispiel bei Staub, Feuchtigkeit, Hitze oder im Wasser. Je nach Bedarf können verschiedene Greifgeräte unkompliziert getauscht werden.

Hier finden Sie hilfreiche Videos zum Training mit Prothese.

Passive Armprothesen
Eine passive Armprothese erfüllt in erster Linie eine ästhetische Funktion und dient zur Vervollständigung des Körperbildes. Dennoch können im Alltag Gegenstände abgestützt werden und sie kann bei bestimmten Tätigkeiten als Gegenhalt dienen.
Durch den Verzicht auf aktive Funktionselemente ist sie sehr leicht und eignet sich besonders für hohe Amputationshöhen. Trotz der relativen Leichtigkeit gleicht die Prothese das Gewicht des fehlenden Körperteils aus und beugt so Haltungsschäden vor.

Der Umgang mit der Prothese

In drei Phasen zum Erfolg

Um optimal für den Alltag gerüstet zu sein, haben wir für Sie ein Trainingskonzept für myoelekrische Prothesen mit mehreren Phasen entwickelt. Sie können es individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

In jeder Phase des Trainingskonzepts sollten Sie so lange üben, bis Sie sich sicher fühlen und zuverlässig von Ihrer Prothese Gebrauch machen können. Wichtig ist, die Trainingseinheiten mit einfachen Übungen zu beginnen und erst nach und nach Anwendungen in den Alltag zu übertragen. Verlangen Sie anfangs nicht zu viel von sich. Schrittweise werden sich Ihre Erfolge einstellen. Haben Sie nur ein wenig Geduld.

Über die drei Phasen hinaus geht das Physical Training. Es ist unabhängig vom Tragen der Prothese und richtet sich nach Ihrer körperlichen Konstitution. Dabei geht es um Koordination, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

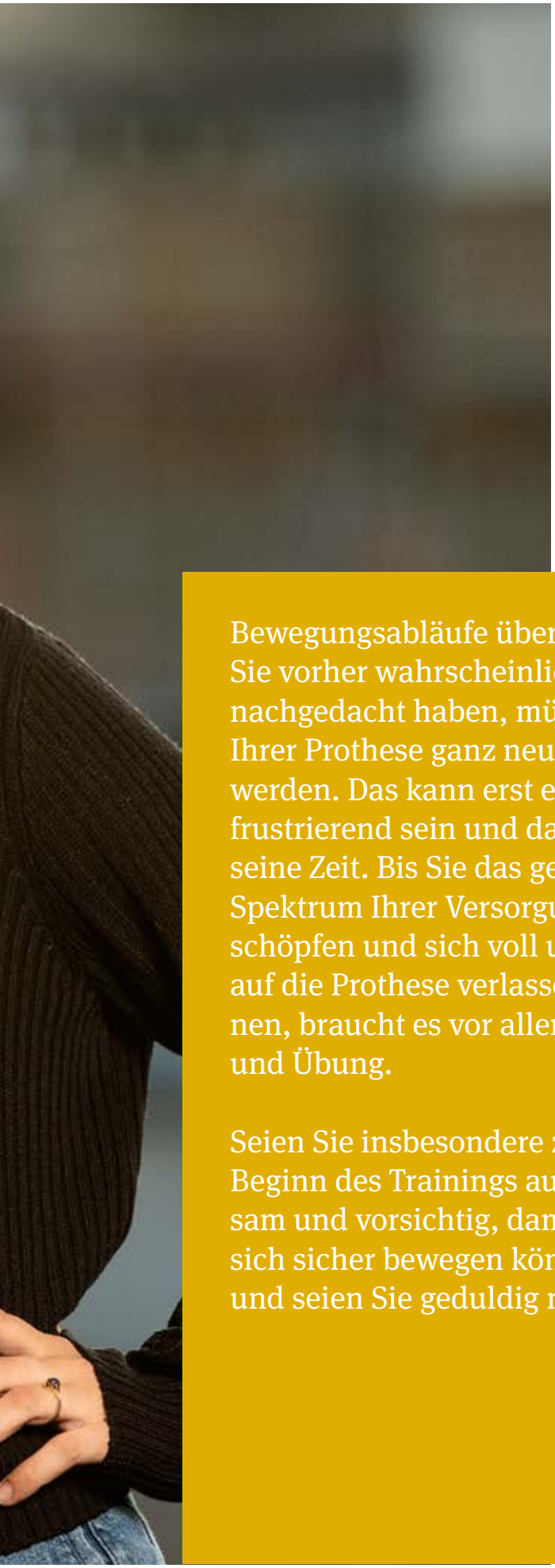
1. Phase: Kontrolle gewinnen
Im Controls Training machen Sie sich zunächst mit der Prothese vertraut. Der Techniker stellt zuerst die Elektroden ein, um anschließend die ersten Bewegungen der Prothesenhand zu analysieren. Ziel des Controls Trainings ist es, dass Sie die Prothesenhand präzise ansteuern und effizient einsetzen können (das heißt, dass Sie „Kontrolle“ über die Prothese gewinnen).

2. Phase: Immer sicherer werden
In dieser Phase trainieren Sie das Greifen und Loslassen verschiedener Objekte in unterschiedlichen Ebenen und Achsen. Bei der Auswahl der Objekte achten Sie bitte auf eine möglichst große Bandbreite an Größen, Formen, Oberflächenbeschaffenheiten und Widerständen. Sie sollten die Übungen so ausdauernd trainieren und wiederholen, bis Sie die Steuerung der Prothese verinnerlicht haben.

3. Phase: Alltagsaktivitäten trainieren
Mit Ihrer myoelektrischen Prothese werden Sie ganz neue Bewegungsfreiheiten für sich entdecken. Das sollte Sie motivieren, auch wenn es im Training einmal nicht so schnell vorangeht, wie Sie es sich vielleicht wünschen. Mit der Zeit werden aus den Bewegungen ganz natürliche Abläufe, die Ihnen immer leichter fallen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Prothese in den gewünschten Situationen einsetzen können. Nutzen Sie deshalb unsere Trainingskarten zu verschiedenen Aktivitäten des Alltags während und nach Ihrer Prothesenversorgung. Die Übungen können Sie bequem allein, mit Freunden oder mit der Familie durchführen. Wenn Sie zusätzlich Ihre Prothese im Alltag einsetzen, halten Sie Ihr Training wie von selbst aufrecht. Und Sie werden merken: Ihre Selbstständigkeit wächst von Tag zu Tag.

Tipps und Tricks
Für die verschiedenen myoelektrisch gesteuerten Passteile haben wir für Sie und auch Ihren Therapeuten Trainingsbroschüren mit Tipps und Tricks erstellt. Bitte fordern Sie diese einfach kostenlos an unter Mail: marktmanagement@ottobock.de

„Durch die Amputation lasse ich mich nicht einschränken in meinem Alltag. Ich mache alles so wie zuvor mit meiner Prothese und probiere alles aus, was ich ausprobieren möchte.“
Lina



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 Trainings aufmerksam und vorsichtig, damit Sie sich sicher bewegen können und seien Sie geduldig mit sich.

Die Themen Schwerbehindertenausweis, Führerschein, Autoumbau, Prothesengebrauchstraining 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 …

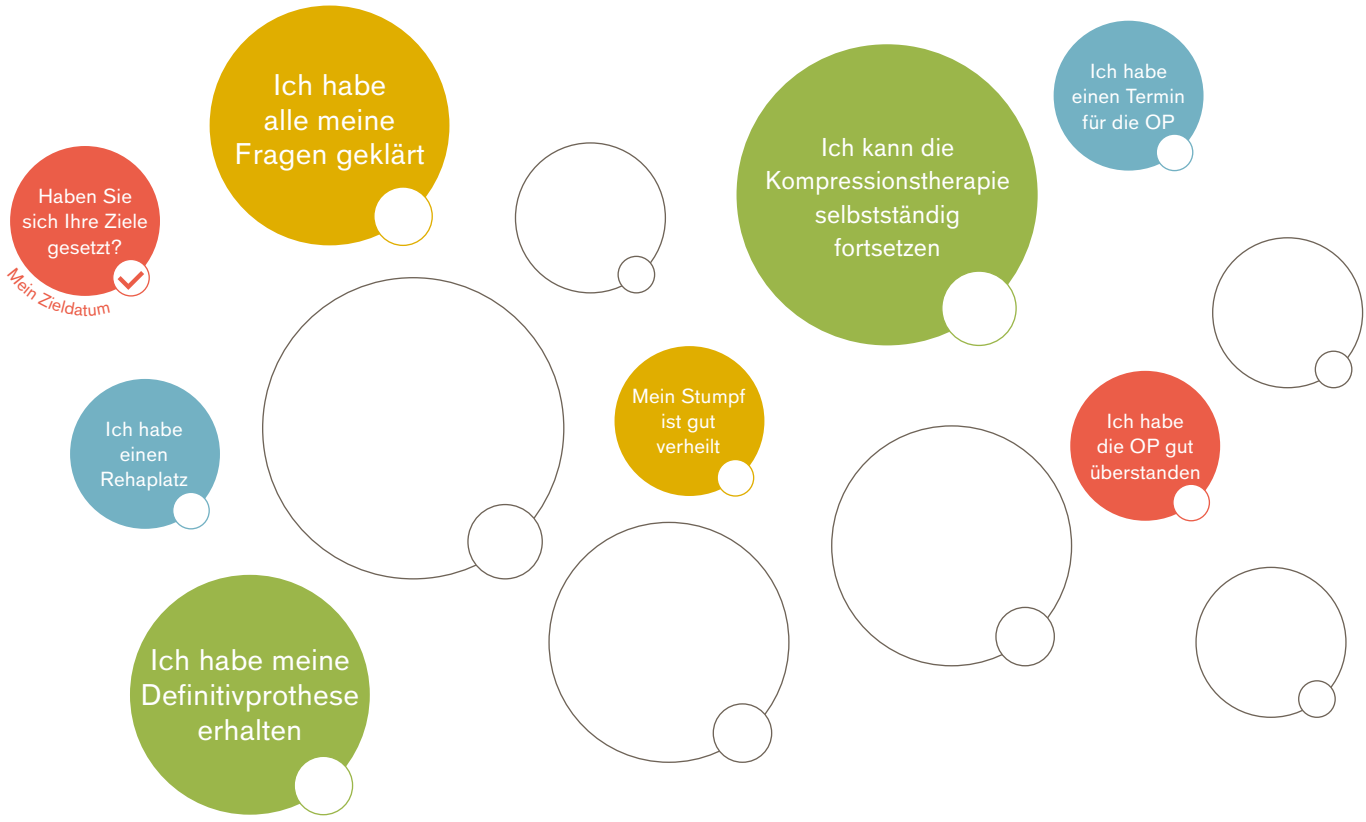
Mein Medikationsplan

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.



© Ottobock · 646D1225=de_DE-02-2108 · Technische Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Viele weitere nützliche Informationen
finden Sie auch auf

www.ottobock.de

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