



ottobock.

Terápiás útmutató alsóvégtag amputáltak számára

Optimálisan előkészített protetikai ellátás

Quality for life





Tartalom

Gondoskodunk mobilitásáról	4
Induljon el a szabad mozgás felé vezető úton!	6
Ellátási koncepciónk	7
Amputációt követő terápia	8
1 Ödéma kezelése	9
1.1 Pozicionálás fekvő	10
1.2 Helyes testtartás ülés közben	11
1.3 Mobilizálás	11
1.4 Átülés kerekesszékekbe	12
1.5 Korai kompressziós terápia	13
1.6 Kompressziós kötés	14
1.7 Szilikon linerek	16
1.8 Kiegészítő kompressziós terápia	17



2 Izom tréning	18
2.1 A csonkizomzat nyújtása	18
2.2 Az ép oldali izmok nyújtása	19
2.3 A csonk izomzatának erősítése	20
2.4 A felsőtest izmainak erősítése	20
3 Bőrápolás és sebkezelés.....	22
3.1 Az érzékeny bőr ápolása	22
3.2 Bőrápolás	23
3.3 Sebkezelés	24
Egyedi protézis ellátás	27





Az Ottobock több mint 90 éve törekszik arra, hogy ügyfelei megőrizhessék, illetve visszanyerhessék a szabad mozgás képességét. Cégünk mozgáskorlátozott emberek számára kínál kiváló minőségű termékeket és szolgáltatásokat, melyekkel teljeskörű terápiás megoldásokat nyújtunk.





Gondoskodunk mobilitásáról

Folyamatosan együttműködünk protetikai szakemberekkel, orvosokkal, gyógytornászokkal, egyetemekkel és kutatóintézetekkel, termékeink és szolgáltatásaink fejlesztése során átfogó tudásra, „know-how”-ra tettünk szert. Az így megszerzett szakértelemmel hozzájárulunk az Ön sikeres rehabilitációjához.

Az Ottobock Mobilitás Központjában az ellátásban részt vevő szakemberek folyamatos továbbképzésben részesülnek. Ezzel is biztosítjuk, hogy a szerte a világon felhalmozott tudásanyag Magyarországon is hozzáférhető legyen. Egyéni és testreszabott megoldásokkal a lehető legnagyobb mobilitást és függetlenséget tudjuk garantálni Önnek



Induljon el a szabad mozgás felé vezető úton!

Az alábbi információk ahhoz nyújtanak segítséget, hogy Ön könnyebben „felkészülhessen” a protetikai ellátásra és a későbbiekben is egyszerűen és hatékonyan tudja használni művégtagját. Közös célunk, hogy visszanyerje a szabad mozgás képességét. Az Ottobock Mobilitás Központja segít, hogy visszatérjen független, önálló életviteléhez.

Nincs általános érvényű szabály az amputációt követő rehabilitáció mikéntjére és időtartamára. Ez a folyamat általában több hónapig is eltart, és menetét számos tényező befolyásolja. Az alábbiakban megismerkedhet az ellátás menetével.

Az Ottobock által kínált korszerű protetikai megoldások kielégítik a mindennapi élet során felmerülő igényeket. Mindazonáltal az Ön aktív együttműködése elengedhetetlen a sikerhez.

Ebben segítségére lesz egyedi protézise és rehabilitációs teamünk. Ez a team orvosokból, gyógytornászokból, ortopédiai műszerészekből áll.

Ebben az ismertetőben részletesen tájékozódhat terápiás javaslatainkról. Ugyanakkor a rehabilitációs team véleményét érdemes mindig megfogadni, hiszen ez a csapat van leginkább tisztában az Ön igényeivel.





Amputációt követő terápia

Ebben az ismertetőben csak a térd felett amputált páciensek számára kifejlesztett terápiát és gyakorlatokat mutatjuk be. Mindamellett ezek menete megegyezik a térd alatt amputált páciensek esetében alkalmazandó eljárással. Kérjük, minden esetben egyeztessen kezelőorvosával.

A terápia első szakasza rögtön az amputációt követően megkezdődik. A sebet bekötözik és a csonkot előkészítik a protézis viselésére. Amint a seb megfelelően begyógyult, elkezdődik maga a rehabilitációs folyamat, a protézis ellátás. A terápia további folyamatában az Ön együttműködése egyre fontosabbá válik. A rehabilitációs team

mindvégig segítségére lesz. Amennyiben úgy gondolja, hogy az ismertetőben leírt lépések valamelyikét az Ön esetében nem alkalmazták, egyeztessen a rehabilitációs team tagjaival. A kezelését végző szakemberek tudják a legjobban megítélni, hogy az egyes terápiás lépések az Ön esetében is megfelelőek-e.

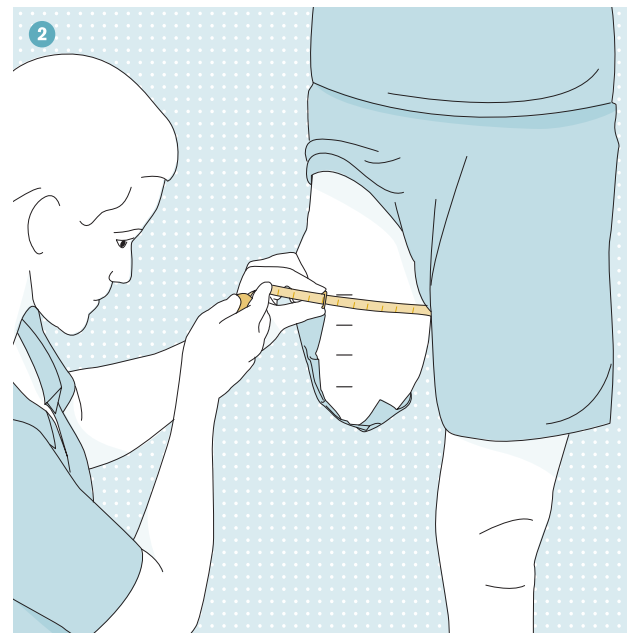
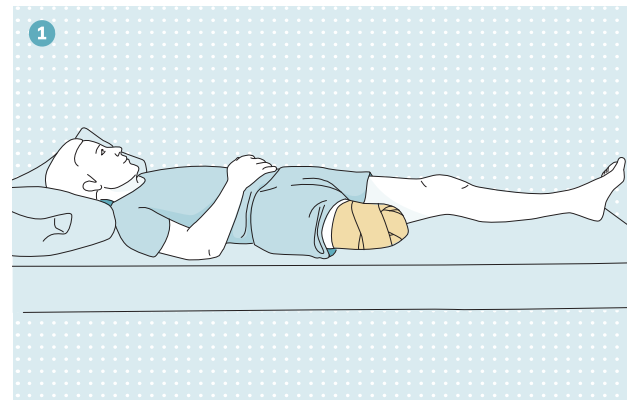




1. Ödéma kezelése

Az amputáció után a csonk szövetének kezdeti duzzanata (ödémája) várható. Ez a duzzanat a sebési beavatkozást követő gyógyulás természetes folyamatának része és általában a műtét után néhány hétig tart. A varratok eltávolításáig a sebet csak lazán kötözik be. A csonkot semmiképp sem szabad elszorítani. A csonkot a műtétet követő első néhány napban a szív magasságába kell helyezni (ld.: 1. ábra), ezzel segítve az ödéma mielőbbi felszívódását. Az ápolását végzők segítenek majd, hogy megtalálja a legmegfelelőbb testhelyzetet.

A csonk kerületét rendszeresen mérni kell, hogy meg tudják állapítani, gyógyul-e az ödéma (ld.: 2. ábra). Fontos, hogy mindig azonos helyen történjen a mérés, és az eredményeket feljegyezzék. Ha nem így járnak el, az eredmények nem összehasonlíthatók, és így nem ellenőrizhető, hogy a duzzanat csökkent-e. Ha a csonk sokáig duzzadt marad, vagy a seb nem gyógyul megfelelően, későbbre kell halasztani a protézis ellátást.



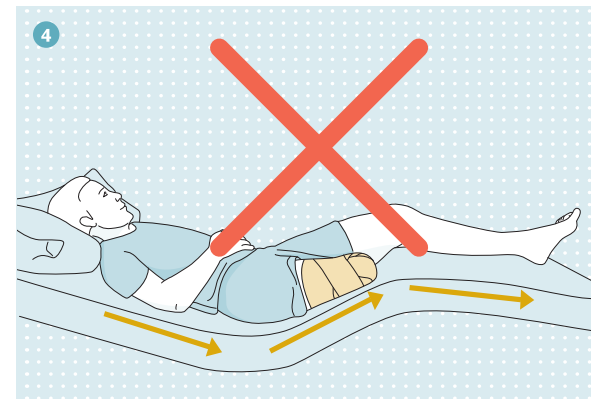
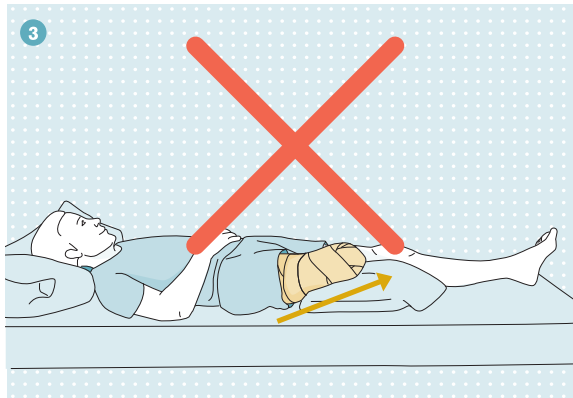


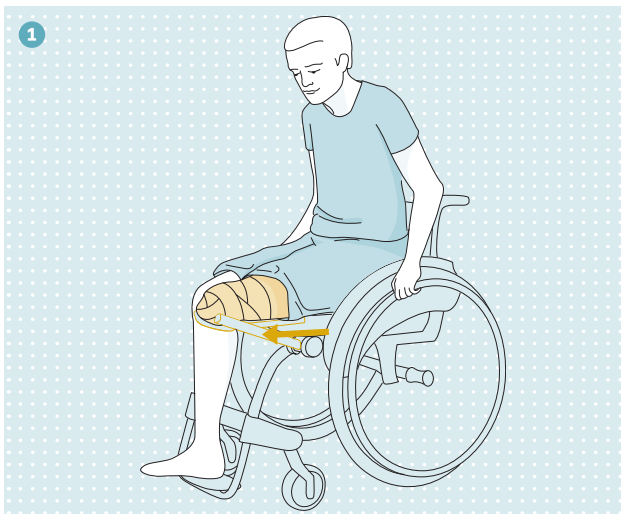
1.1. Pozícionálás fekvé

Már a kórházi ágyon is ügyelni kell a helyes testhelyzet kialakítására, hogy elkerülje az izmok rövidülését és az ízületek elmerevedését, amelyek a terápia későbbi szakaszában sok problémát okozhatnak. Sok páciens azt feltételezi, hogy a kényelmes, fájdalommentes testhelyzet a legmegfelelőbb, a tapasztalatok alapján azonban ez nem igaz. Valójában az amputált végtagot a lehető legjobban nyújtani kell. Semmi esetre sem szabad hajlított pozícióba – pl. párnára – helyezni (ld.: 3. ábra), mivel így rövidülnek a csípőtáji izmok, és a csonk mobilitása később korlátozott marad.

A kemény matrac ugyanezt a célt szolgálja. Háton fekvé a fenék nem süllyed a matrachba, ezzel elkerülhető a nem kívánt csípőflexió. (ld.: 4. ábra)

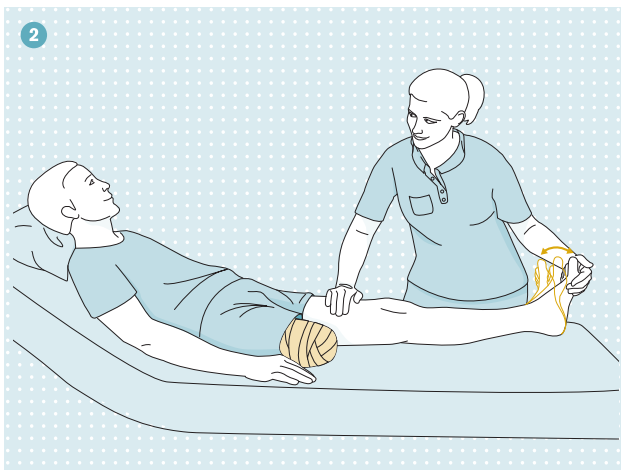
A térd feletti amputációt követően ajánlott a hason fekvés naponta kétszer kb. 30 percig. Ilyenkor az ép lába felőli oldalra fordítsa a fejét. Így nyúlik a csípőhajlító izomzat a műtött oldalán. Tehát elkerülhető ezeknek az izmoknak a megrövidülése.





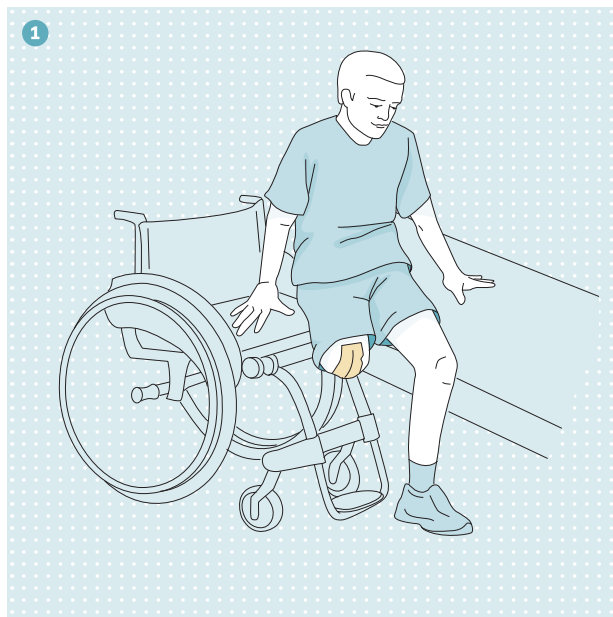
1.2. Helyes testtartás ülés közben

Előfordulhat, hogy a műtétet követő első időszakban kerekesszékre lesz szüksége. Ügyeljen rá, hogy az ülés szilárd legyen. Így megelőzhetők a gerincoszlop elváltozásai. A térd alatt amputált páciensek számára fontos, hogy a kerekesszékekben a csontjuk alá legyen támasztva (ld.: 1. ábra), amivel elkerülhető a térdízületi kontraktúra és a csont ödémája.



1.3. Mobilizálás

Tornáztassa naponta többször a csontot, hogy ízületei ne veszítsenek mobilitásukból! A tornagyakorlatok már a korai időszakban is nagyon fontosak, mert fejlesztik az egyensúlyt, és serkentik a vérkeringést. Kiváló gyakorlat az első időszakban, ha háttámla nélküli széken ül. További testreszabott gyakorlatokról érdeklődjön gyógytornászánál (ld.: 2. ábra). Ne feledje: mind a helyes pozicionálás, mind a tornagyakorlatok nélkülözhetetlenek.



1.4. Átülés kerekesszékre

Már a műtét másnapján megtanítja a gyógytornász, hogyan tud a legkisebb fájdalommal kiülni az ágy szélére és hogyan tud átülni kerekesszékre. Könnyebb az átülés az ép végtag felé, mert ilyenkor az egészséges végtagon támaszkodva jobban tudja segíteni a testsúly áthelyezését. Az átülés lehetőséget biztosít a wc és védett körülmények között a zuhanyzó használatára. Kerekesszékekkel közlekedhet szobán belül és kívül is. Az üléssel hozzászokik a függőleges testhelyzethez, így felálláskor kevésbé fog szédülni, állóképessége javul.

Műtét utáni harmadik napon a gyógytornász segítségével az ágy mellett felállhat és járókeret vagy könyökmankó segítségével akár pár lépést is megtehet.





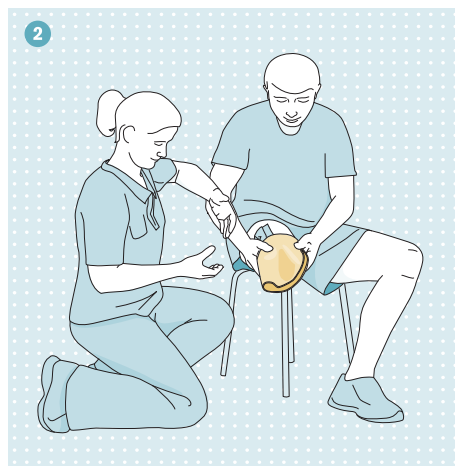
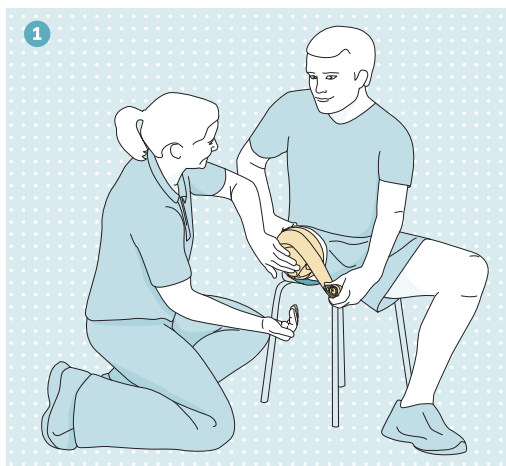
1.5. Korai kompressziós terápia

Műtét után a sebre kötés kerül, amit rendszeresen cserélni kell. Ezt követi a kompressziós terápia rugalmas pólyával (fáslival), kompressziós csonkharisnyával vagy szilikon linerrel (ld.: 1-2. ábra), melynek kezdetét a kezelőorvos határozza meg.

A kompressziós terápia célja, hogy az ödémát tovább enyhítse, és előkészítse a csonkot az első protézis viselésére. A kompressziós terápiától várhatjuk, hogy jelentősen csökken a duzzanat, csillapodik a fájdalom, és mivel a csonk állandó nyomás alá kerül, felkészül a protézistok viselésére.

A következő ábrák a különböző kompressziós eljárásokat mutatják be: ilyen például a csonk fáslizása, vagy kompressziós csonkharisnya ill. szilikon liner viselése.

A kompresszió mértéke a csonk állapotához, a bőr színéhez és a hőmérsékletéhez igazodik. Fontos, hogy a kompressziós kötést, csonkharisnyát vagy linert időről-időre el kell távolítani, és ellenőrizni kell a csonkot, különösen keringési zavar vagy túlérzékenység esetén.

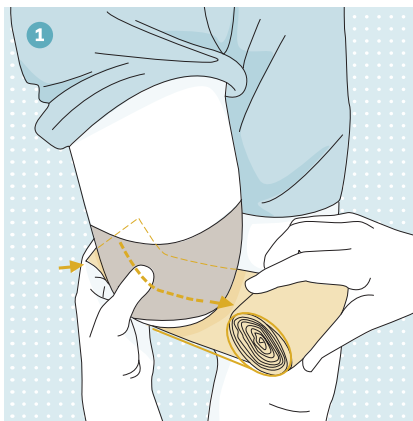




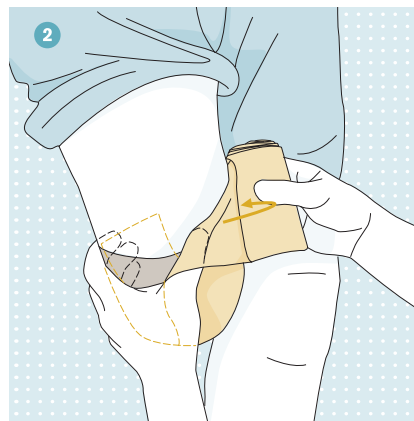
1.6. Kompressziós kötés

Kompressziós kötéssel napról napra vagy akár napszakonként is lehet szabályozni a kompresszió mértékét. A felhelyezés megfelelő tapasztalatot és gyakorlatot igényel, ezért érdemes szakemberre bízni

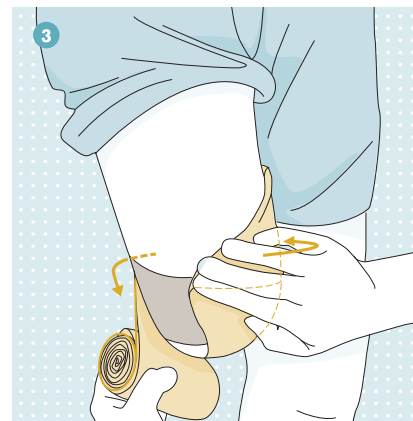
(ld.: 1-7. ábra), illetve kérje meg gyógytornászát, hogy tanítsa meg a helyes fászlizási technikára. Fontos, hogy a kötés soha ne legyen annyira szoros, hogy fájdalmat okozzon.



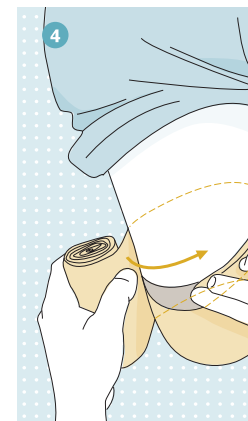
1. A kompressziós kötés felhelyezése előtt a csont végét tekerjük körbe puha védőkötéssel. Ezzel elkerülhetjük a bandázs elmozdulását és védhetjük a lágy, egyben még érzékeny területeket. A rugalmas pólya egyik végét ezek után a csont alsó-hátulsó részén mutató ujjunkkal óvatosan rögzítjük, majd a csont alján előrefelé vezetve a csont alsó-elülső felszínén azonos kezünk hüvelykujjával szintén lefogjuk.



2. Hüvelykujjunkkal megtámasztva a belső oldal felé indulva kezdjük körbetekerni a csontvég alsó felszínét. Ügyeljünk a kellő feszesség megtartására.



3. Ügyeljünk arra, hogy a kompresszió mértéke lentől felfelé haladva fokozatosan csökkenjen.



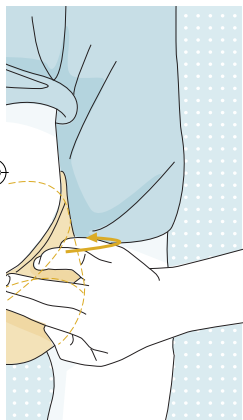
4. Ezek után kezdjük el a kialakítását.





Szükségünk lesz:

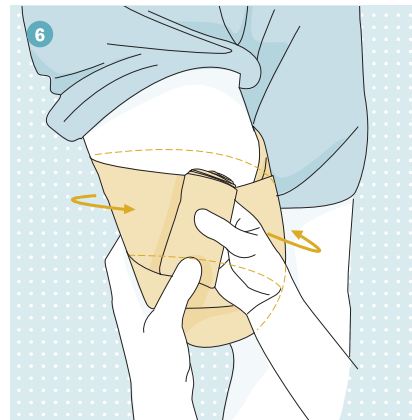
1. puha védőkötészerre,
2. rugalmas pólyára,
3. ragtapaszra,
4. ollóra.



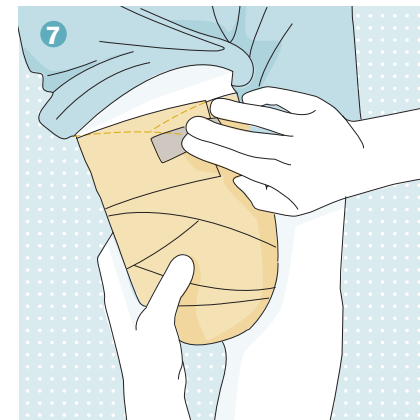
„kalászos” forma



5. Az egyenletesen csökkenő kompresszió mértékét a helyes lefogásokkal és egymást ívesen keresztező körökkel tudjuk kialakítani.



6. Szabályos „nyolcast” formázó kézmozdulatokkal haladjunk felfelé a csonton a maximális kényelem és biztonság elérése érdekében.



7. Ha eljutottunk a megfelelő magasságig, rögzítsük saját anyagához a fáslít.

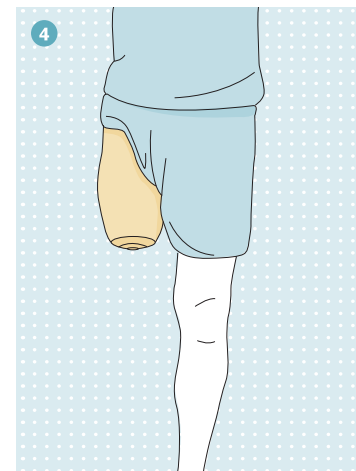
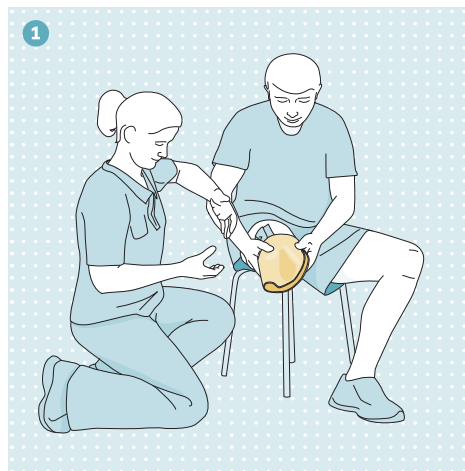




1.7. Szilikon linerek

Kompressziós kötés helyett szilikon liner is használható, ami gyors és praktikus megoldást kínál. A linerek többféle méretben kaphatók. Ahhoz, hogy a nyomás egyenletes legyen, első lépésként meg kell győződni arról, hogy nem szorult levegő a csonk és a liner közé (ld.: 1-4. ábra). Előfordulhat, hogy kezdetben a liner alatt fokozott izzadást tapasztal.

Ez a probléma a későbbi viselés során fokozatosan enyhülni fog. Az esetleges bőrritációt megelőzendő használjon Ottobock Derma Prevent krémet ott, ahol a liner széle a bőrrel érintkezik, és a linert minden használat után tisztítsa meg. További információkért forduljon kezelőorvosához.





1.8. Kiegészítő kompressziós terápia

A csonttérfogat egy idő után stabilizálódik, azaz a csont körmérete nem csökken tovább. Amint ez bekövetkezik, kezdődhet a protézis ellátás. A kompressziós terápiát mindeddig a pontig folytatni kell. Gyógytornásza megtanítja Önnek, illetve családjának, hogyan végezhető önállóan a kompressziós terápia. Még ha protézisét kezdetben csak rövid időre veszi is fel, a fennmaradó időben a kompressziós kötést hagyja magán. Amikor már hosszabb ideig viseli protézisét, a kiegészítő kompresszió általában már nem szükséges.



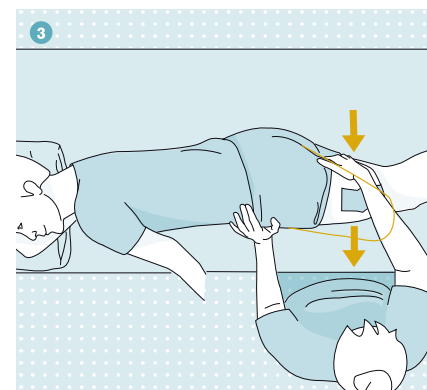
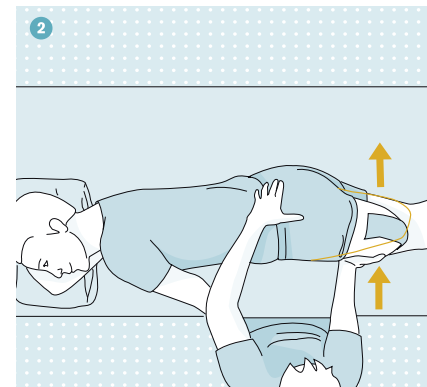
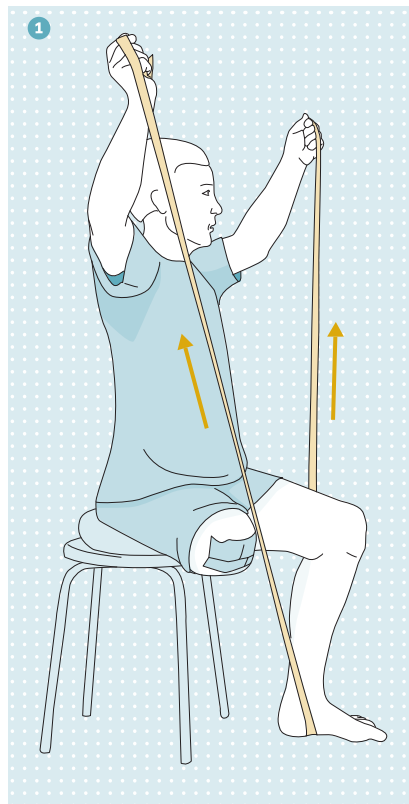
2. Izom tréning

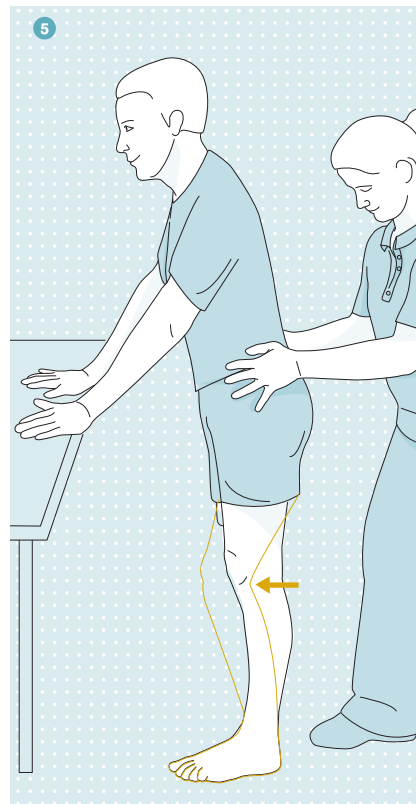
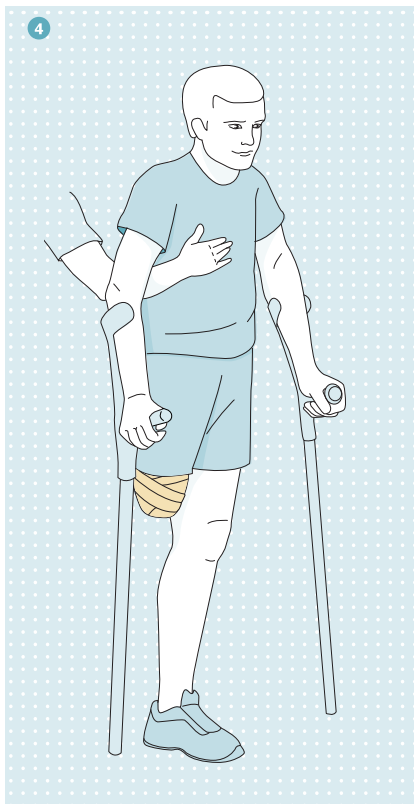
A felkészítő terápia során a tornagyakorlatok erősítik a meglévő izomzatot, beleértve a has és a hát izomzatát, valamint az ép láb és karok izmait is.

Az erősítő gyakorlatokat könnyű súlyokkal vagy gumisalaggal végezze fekvő, ülő, vagy álló helyzetben (ld.: 1. ábra). A csontot is be kell vonnia a gyakorlatok sorába (ld. 2-3. ábra).

2.1. A csontizomzat nyújtása

A csontot körülvevő izmoknak és ízületeknek is edzésre van szüksége (ld.: 2-3. ábra). Az ízületek rugalmasságának és minden irányba hajlíthatóságának megőrzése nagy jelentőséggel bír, hogy protézisével hamarabb tudjon majd állni és járni.





2.2. Az ép oldali izmok nyújtása

Ajánlatos már a műtétet követő első napon elkezdni az ép oldali izmok mozgását, ezzel megőrizhető, illetve visszanyerhető az izmok ereje. A nyújtásra is hasonló figyelmet kell fordítani, mert ezzel elkerülhető a térd körüli izmok és az Achilles-ín rövidülése. A gyógytornász további tanácsokat adhat a kontraktúrák elkerülésére vonatkozóan.



2.4. A csont izomzatának erősítése

Már néhány nappal a műtét után elkezdheti erősíteni csont izmait. Például törölközővel kösse körbe combjait, majd mindkét lábával tartson ellen a törölközőnek (ld. 1. ábra). Ez a gyakorlat a külső combizmokat erősíti.

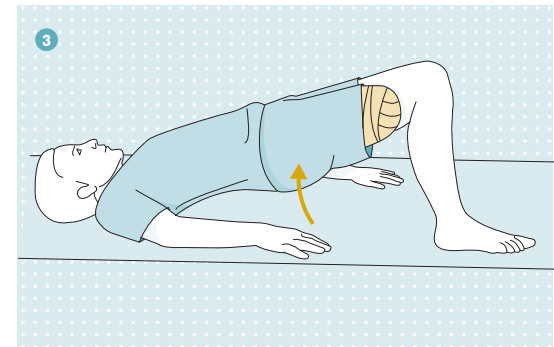
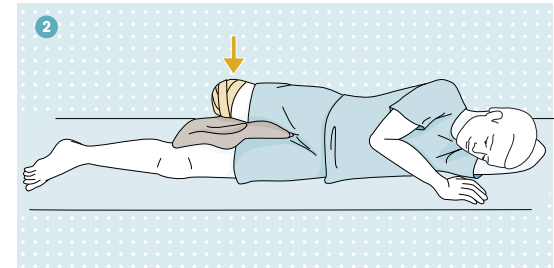
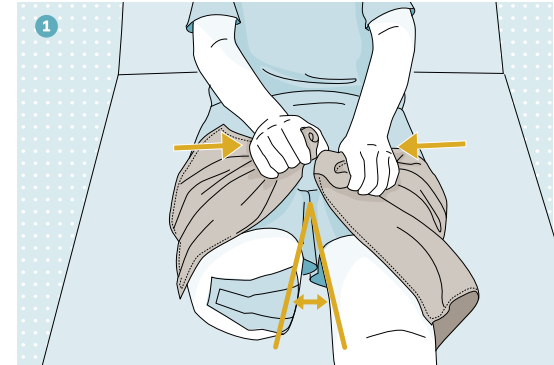
Belső combizmait például párnával erősítheti. Tegye a párnát a két combja közé és tartsa meg, vagy szorítsa össze erősen mindkét combjával (ld. 2. ábra).

2.5. A felsőtest izmainak erősítése

A felsőtest izomzata kulcsszerepet játszik abban, hogy a későbbiekben könnyedén megtanulhasson járni új protézisével. Még mielőtt megkapja új protézisét, felsőtestével is fel kell készülnie annak viselésére.

Első gyakorlatként végezze el a következőket: üljön egy székre, és húzza ki magát anélkül, hogy a szék támlájának dőlné. Lélegezzen mélyeket, és közben felváltva mozgassa mindkét karját fel és le. Ez a gyakorlat növeli a tüdőkapacitást és serkenti a vérkeringést.

A másik az úgynevezett „híd” gyakorlat. Feküdjön a hátára, ép lábát hajlítsa be és karjait nyújtsa ki a teste mellett. Most emelje meg csípőjét úgy, hogy teste „hidat” formáljon (ld.: 3. ábra).





“Akár azt hiszed, képes vagy rá,
akár azt, hogy nem, igazad lesz.”

Henry Ford

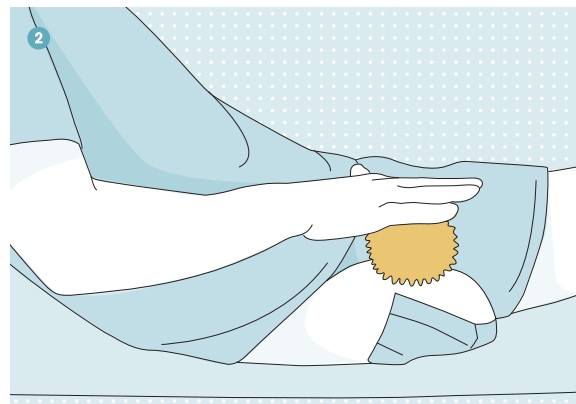
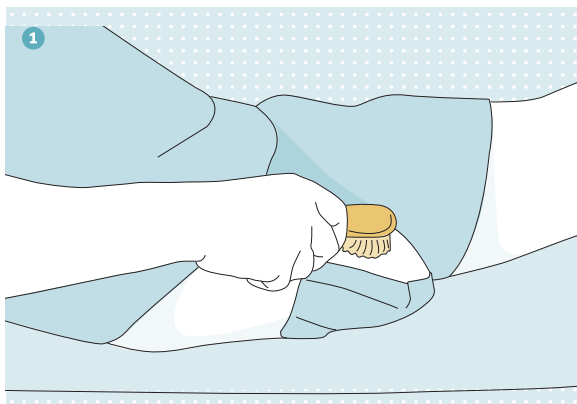


3. Bőrápolás és sebkezelés

3.1. Az érzékeny bőr ápolása

Az amputált végtag bőre a műtétet követően gyakran érzékeny. Ez több módszerrel csökkenthető: Puha kefével vagy rücskös felületű masszázslabdával dörzsölje át, vagy finoman ütögesse az érzékeny bőrfelületet (ld.: 1-2. ábra). Mindkét módszer enyhíti

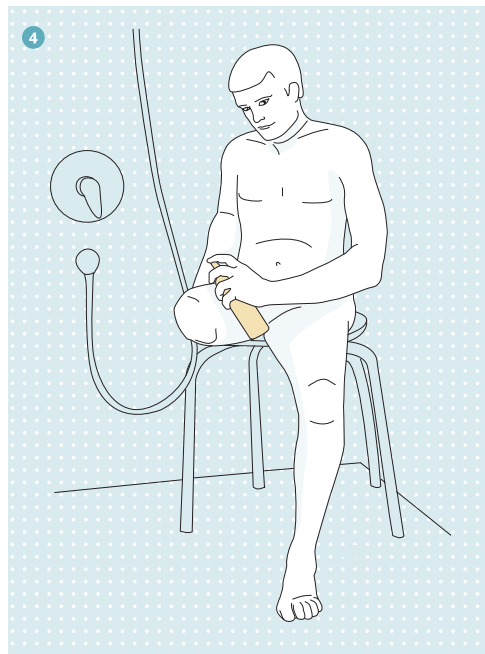
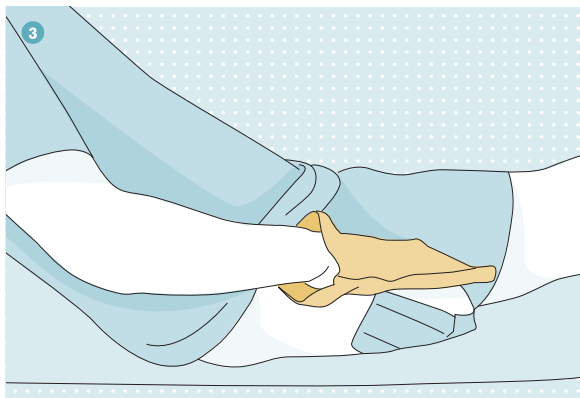
az érzékenységet. A csontot érdes törölközővel vagy mosdókesztyűvel is dörzsölgetheti. Használja az Önnek legmegfelelőbb eszközt, és a műveletet kezdje a csont végénél, majd haladjon fokozatosan a törzs irányába.





3.2. Bőrápolás

A csont higiéniájára a sebgyógyulás után is ügyelni kell (ld.: 3-4. ábra). A csontot langyos és antiszeptikus bőrbarát szappannal naponta meg kell mosni. Az Ottobock bőrápoló termékeivel egyszerű a bőrápolás, mert ezeket a termékeket kifejezetten a csont bőrének ellátására fejlesztették ki.





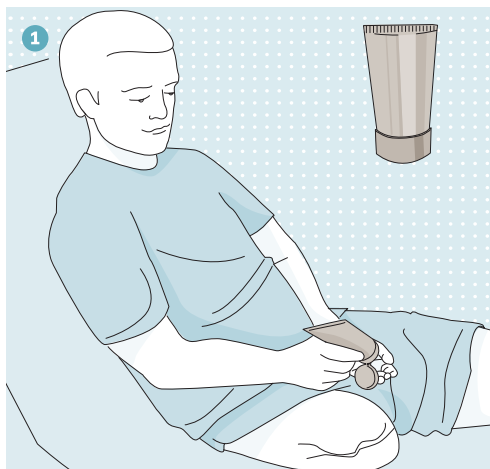
3.3. Sebkezelés

A műtéti seb általában a harmadik vagy negyedik héten begyógyul, és sebhely marad a helyén. Előfordulhat, hogy kívülről a seb már gyógyultnak látszik, és a hegyszövet nem változik, valójában azonban a teljes sebgyógyulási folyamat sokkal tovább is elhúzódhat. Esetenként 18 hónapig is eltart, amíg a seb a bőr alatt is teljesen begyógyul.

Érdemes a sebet rendszeresen hidratálni közvetlenül a műtét után is (ld.: 1-2. ábra), mert a hegyszövet hajlamos a kiszáradásra. Lehetőleg természetes alapanyagokból készülő krémet használjon.

Az intenzív bőrápolás azért kiemelten fontos, mert segít megőrizni a sérült bőr puhaságát, feszségét és ruganyosságát, ami elengedhetetlen a protézis viseléséhez.

A korai kompressziós terápia szintén meghatározó jelentőséggel bír a hegképződésben. Legjobb, ha olyan kötést vagy szilikon linert használ, ami teljesen lefedi a csonkot, mert így megelőzhető a hegyszövet túlzott burjánzása. Ha a fáslizást választja, ajánlatos közvetlenül a sebre öntapadós szilikon tapaszt tenni, és csak azután feltenni a kompressziós kötést. Ha szilikon linert használ, nem szükséges további tapaszt.







Egyedi protézis ellátás

Ha az eddig bemutatott előkészítő folyamatok sikerrel lezajlottak, már nincs akadálya a protézis viselésének!

A protézis ellátás egyénenként változó. További, személyre szabott tanácsokért forduljon bizalommal az Ottobock Mobilitás Központ munkatársaihoz, akik tapasztalatukkal, termékismeretükkel és szolgáltatásainkkal világszerte a rendelkezésére állnak.

Egyéni konzultációra és tanácsadásra jelentkezhet:

Ottobock Mobilitás Központ
1135 Budapest XIII. kerület, Tatai út 74.
www.ottobock.hu

Telefon: (06 1) 451 10 20
E-mail: info@ottobock.hu



Szolgáltatásaink iránt érdeklődők számára előzetes időpont egyeztetés szükséges. Kérjük keressék munkatársainkat és kérjenek időpontot a tanácsadásra!

Megközelítés

Gépkocsival A Mobilitás Központ Budapesten a XIII. kerületben, a Reitter Ferenc utcával párhuzamos 2. utcában található a Fáy utca és a Zsinór utca között. Az épület előtt ingyenes parkoló áll rendelkezésre.

Tömegközlekedéssel a Keleti pályaudvarról a 30, 30A és 230 jelzésű buszokkal a Fáy utcai megálló, majd 5 perc séta.

Nyitva tartás

Hétfő-Csütörtök: 8.00 – 16.30, Péntek: 8.00 – 14.00

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, vagy további információra lenne szüksége, keressen bennünket.



Otto Bock Hungaria Kft.
1135 Budapest · Tatai út 74.
T 06 1 451 1020 · F 06 1 451 1021
info@ottobock.hu · www.ottobock.hu/mobilitaskozpont

