

# HULPMIDDELEN & TIPS

## ► WONINGADVIES & HULPMIDDELEN

### Zijn essentieel voor veiligheid en zelfstandigheid

- Antislip, beugels, aangepaste drempels
- Douchestoel, toiletverhoger, trapleuning
- Mobiliteit: rollator, krukken, looprek, rolstoel
- Grippers, aankleedhulpmiddelen, verlengde schoenlepel
- Voldoende ruimte voor mobiliteit met hulpmiddelen

## ► BRUIKBARE TIPS

### Huidverzorging & comfort

- Draag een Tubigrip in plaats van een liner tijdens het slapen
- Controleer de stomp regelmatig op drukpunten en roodheid.
- Gebruik de juiste dikte van prothese-sokken voor een optimale pasvorm.
- Voorkom irritatie door dagelijkse verzorging van zowel de huid als de liner.
- Direct na ieder gebruik de liner zorgvuldig spoelen met lauw water en pH neutrale zeep. Nadien grond afspoelen.

### Prothesegebruik & mobiliteit

- Voorkom compensatiehoudingen die de rug en het niet-geamputeerde been extra belasten.
- Voorkom een asymmetrische gang door te focussen op balans en juiste loophulpmiddelen
- Overbelasting kan leiden tot drukplekken, om dit te vermijden, gebruik het draagschema

# BRUIKBARE INFORMATIE

## CONTACTPUNTEN

- Revalidatiearts of orthopedische techniker
- Prothesecentra of bandagisten
- Thuiszorgorganisaties (bijv. voor hulpmiddelen)

## LOTGENOTENVERENIGINGEN

### Amptraide

- Een Belgische patiëntenvereniging die mensen met een amputatie ondersteunt via informatie, belangenbehartiging of lotgenotencontact.

### Piekernie VZW

- Een vereniging die personen met een amputatie begeleidt naar integratie via ervaringsdeskundigen, vormingen en activiteiten.

## DIGITALE BRONNEN

### Amputatiehandleidingen

- UZ Leuven
- UZ GENT

### Websites met actuele info en materiaal

- [www.ottobock.com](http://www.ottobock.com)
- [www.ossur.com](http://www.ossur.com)
- [www.vaph.be](http://www.vaph.be)
- [www.vias.be](http://www.vias.be)

### G-Sport websites

- [www.gsportvlaanderen.be](http://www.gsportvlaanderen.be)
- [www.sport.vlaanderen](http://www.sport.vlaanderen)

# ERGOTHERAPIE IN DE EERSTELIJNSZORG

ONDERSTEUNING BIJ AMPUTATIE VAN HET ONDERSTE LIDMAAT



# PROTHESE GEBRUIK

## PROTHESEVORMEN EN SOORTEN

Er zijn verschillende soorten beenprothesen, afhankelijk van de amputatiehoogte en de behoeften van de cliënt:

- **Transtibiale prothesen (onder de knie):** bieden betere mobiliteit en stabiliteit
- **Transfemorale prothesen (boven de knie):** vereisen meer energie en controle over de knie

## HOE EEN LINER CORRECT AANDOEN?

1. Zorg dat de huid schoon en droog is
2. Keer de liner volledig binnenstebuiten en knijp de liner goed vlak uit
3. Plaats het uiteinde op de stomp.
4. Rol de liner geleidelijk en zonder plooiën omhoog. Zorg ervoor dat er geen lucht tussen de huid en de liner zit.
5. Nooit trekken aan de liner!

## HOE EEN LINER CORRECT UITDOEN?

1. Rol de liner helemaal terug over de stomp
2. Na het uitdoen van de liner legt u een Tubigrip aan over de stomp
3. Ga 's nachts niet slapen met uw liner aan, gebruik hiervoor de Tubigrip

## HOE DE PROTHESE CORRECT AANDOEN?

1. Controleer de liner en eventuele kousen voor een juiste pasvorm.
2. Plaats de stomp in de prothese en zorg voor een gelijkmatige drukverdeling.
3. Bevestig de prothese stevig volgens de juiste sluiting (bijv. sleeve, vacuümsysteem, mechanische sluiting)

# DRAAGSCHEMA LINER & PROTHESE

## DRAAGSCHEMA LINER

| Dag    | Voormiddag | Namiddag |
|--------|------------|----------|
| Dag 1  | 30 min.    | 30 min.  |
| Dag 2  | 30 min.    | 30 min.  |
| Dag 3  | 1 uur      | 1 uur    |
| Dag 4  | 1 uur      | 1 uur    |
| Dag 5  | 2 uren     | 2 uren   |
| Dag 6  | 2 uren     | 2 uren   |
| Dag 7  | 3 uren     | 3 uren   |
| Dag 8  | 3 uren     | 3 uren   |
| Dag 9  | 4 uren     | 4 uren   |
| Dag 10 | 4 uren     | 4 uren   |

## DRAAGSCHEMA PROTHESE

| Week   | Draagtijd per dag | aanbeveling                                                 |
|--------|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| week 1 | 2 - 4 uur         | Begin met korte periodes, observeer huidreacties en comfort |
| week 2 | 4 - 6 uur         | Verhoog draagtijd geleidelijk, blijf huid controleren       |
| week 3 | 6 - 8 uur         | Sart met lichte dagelijkse activiteiten, let op drukpunten  |
| week 4 | 8 - 10 uur        | Probeer langere periodes, let op stabiliteit en comfort     |
| week 5 | 10 - 12 uur       | Indien comfortabel, draag de prothese zoals gewenst         |

# FUNCTIONELE INTERVENTIES

## ADL-TRAINING

- Zelfstandig douchen en aankleden (zittend en staand).
- Koken en huishoudelijke taken uitvoeren.
- Het optimaliseren van werk- en vrijetijdsactiviteiten.

## TRANSFERS EN MOBILITEIT

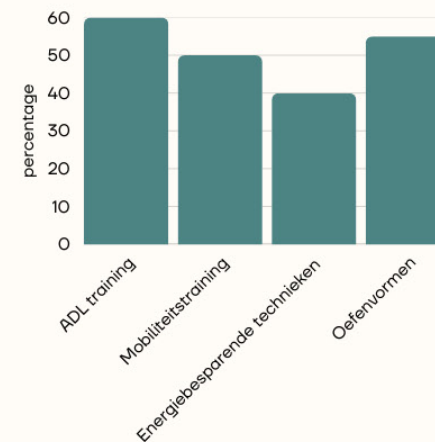
- Technieken voor veilig opstaan en zitten.
- In en uit bed komen met minimale belasting.
- Veilig in en uit een auto stappen.

## ENERGIEBESPARING

- Beweging en activiteiten aanpassen om vermoeidheid te beperken.
- Slimme strategieën zoals taakplanning en pauzes.

## OEFENVORMEN

- Balans en coördinatie verbeteren met gerichte oefeningen.
- Kracht en stabiliteit trainen om veilig te lopen.



Verbetering in zelfstandigheid na interventies bij prothesegebruikers