

Revalidatie na osseointegratie van het bovenbeen



OSSEOINTEGRATION
CENTER
ROTTERDAM

Revalidatie na BAP / osseointegratie van bovenbeen

Je bent gestart met de poliklinische revalidatie bij Rijndam Revalidatie. Het doel is om je in de komende periode veilig en technisch goed te leren lopen met je nieuwe prothese.

Jouw revalidatieprogramma

Twee keer per week, op dinsdag van 14:00 tot 16:00 en vrijdag 13:00 tot 15:00, train je samen met andere patiënten in een groep. Deze groep wordt begeleid door twee fysiotherapeuten en vindt plaats op de poliklinische afdeling Dwarslaesie/Heelkunde op locatie Westersingel van Rijndam. Geregeld zijn ook jouw revalidatiearts en prothesemaker aanwezig. Zo nodig word je ook gezien door andere behandelaren (ergotherapeut, psycholoog).

Wat verwachten wij van je?

Om je revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen, verwachten wij van je:

- een actieve betrokken houding;
- zelfstandigheid en discipline;
- uitvoering van huiswerkoefeningen;
- opvolging van adviezen voor oefen- en thuissituaties.

Fases in het revalidatietraject

Het revalidatietraject bestaat uit drie fases.

Pre-prothese fase

Deze fase start vanaf de eerste revalidatiedag en duurt tot aan het moment dat je je prothese aangekoppeld krijgt. Eén week na je operatie vindt de eerste afspraak in Rijndam plaats tenzij de traumachirurg anders bepaald. Je start hier met belasten op een weegschaal op de osseointegratiepen. Via de display kun je aflezen hoeveel je belast.

De belasting vindt plaats volgens onderstaande richtlijnen. De opbouw verschilt per persoon en wordt voor je vastgesteld door jouw behandelteam.

<i>Richtlijnen voor belasting</i>	
Start gewicht	5 - 20 kg
Duur	2x daags 20 min
Opbouw	Elke 3 - 7 dagen opbouwen met 5 kg
Prothese aankoppelen	± 2 - 6 weken na operatie
Hoogte weegschaal	
Totale lichaamsgewicht	

2) Basis prothese fase

Deze fase start vanaf het moment dat de eerste prothesevoorziening gebruikt kan worden en eindigt als alle basisdoelen behaald zijn.

De basisdoelen zijn gericht op het zelfstandig functioneren en bevatten de volgende vaardigheden:

1. Aan- en loskoppelen van de prothese;
2. Opbouw draagtijd prothese;
3. Zitten, opstaan, lopen en balans houden;
4. Beheersen van verschillende loopvormen: zijwaarts, achterwaarts, draaien en stoppen;
5. Leren traplopen en lopen op oneffen terrein, hellingen en het nemen van hindernissen;
6. Opstaan van de grond;
7. Afbouwen van loophulpmiddelen.

3) Gevorderde prothese fase, hoogwaardig gebruik

Deze fase richt zich op het verder afbouwen van loophulpmiddelen, het verfijnen van vaardigheden en het definitief instellen van de prothese. Verder is deze laatste fase afhankelijk van jouw hulpvraag. Deze kan liggen op het gebied van je sportactiviteiten, specifieke hobby's en/of werkhandelingen. Je krijgt hiervoor een specifieke training op maat aangeboden.

Oefeningen

Wij adviseren je dagelijks de volgende oefeningen uit te voeren:

- Mobiliteit en krachtoefeningen (fase 1 t/m 3)
- Rompstabiliteit (Core Stability) oefeningen,
- Basisprothese oefeningen en staan- en loopoefening (fase 1 t/m 3)
- Looptraining met krukken of stokken (fase 1 en 2)

Tips bij de staan- en loopoefeningen:

- Volledige gewicht name op beide benen (bekkenshift)
- Horizontaal houden van het bekken (bekkenlift).
- Volledige afwikkeling van de prothesevoet.
- Gelijk maken van de passen tussen links en rechts (paslengte).
- Gebruik van 2 krukken of stokken, mag in omgekeerde positie. Beide stokken moeten evenveel belast worden.
- Het gaat niet om het aantal meters dat gelopen wordt, maar om de juiste uitvoering van het looppatroon.
- Voer de krachtoefeningen minimaal 1 keer per dag uit en de loopoefeningen 3 keer per dag.

Wij raden je het af om in het eerste jaar na osseointegratie te fietsen. De mogelijk onverwachte motorische handelingen zorgen voor een verhoogd risico op vallen en letsel.

Verzorging van de stoma

Het is belangrijk dat je de stoma tweemaal per dag schoonmaakt om infecties te voorkomen. Het verzorgen van de stoma start vanaf de eerste dag na de operatie. De eerste drie tot zeven dagen kan de stoma nog bloeden en moet daarom voorzichtig met een handdouche worden gespoeld. Als de stoma blijft bloeden, spoel dan na met koud water en breng vervolgens een aantal splitgaasjes aan, duw stevig aan, leg de stomp hoog en houdt rust. Splitgaasjes kunt u eenvoudig zelf maken door een niet steriel gaas van 10 x 10 cm Y-vormig in te knippen.

Hoe maak je de stoma schoon?

1. Verwijder het gaasje.
2. Spoel de stoma met een handdouche
3. Hardnekkig geel beslag kun je met een gaasje wegpoetsen.
4. Maak ook het implantaat schoon, zo houdt je het vrij van aanslag.
5. Masseer de huid en spieren tijdens het spoelen. Dit voorkomt verklevingen tussen de weke delen (huid en spieren) en het implantaat.
6. Na het spoelen droog je de stoma af met een schone handdoek en dek je het af met een splitgaasje.

Wat kun je doen als de stoma geïrriteerd of ontstoken is (pijn, roodheid en pusvorming)?

1. Neem dan contact op via telefoonnummer 010-7040072 of met de revalidatiearts.
2. Spuit na het schoonmaken van de stoma tweemaal daags chloorhexidine of alcohol (70%, gedenatureerd) rondom het implantaat en diep in het stoma. Laat de stomp drogen aan de lucht en gebruik daarna een splitgaas rond het implantaat. Niet naspoelen met water.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met het Osseointegratie Centrum Rotterdam via 010 – 704 0134 of 06-50023760

Osseointegratie Centrum Rotterdam

OCR@erasmusmc.nl

010-704 0072

06-81 233 274

www.erasmusmc.nl/osseointegratiecentrumrotterdam

www.rijndam.nl



Samenwerkingspartners:



Oktober 2024