



DOMED

SKLEP
MEDYCZNY

Poradnik dla osób po amputacji kończyn dolnych



Cel poradnika

Witaj! Ten poradnik ma na celu wprowadzenie Ciebie jak i również twoich najbliższych w tematykę opieki po amputacji kończyny dolnej.

Pomoże Ci zrozumieć zmiany jakie zachodzą w twoim życiu oraz przyspieszy powrót do sprawności.

Znajdziesz tu informację jak poradzić sobie z bandażowaniem po amputacji na wysokości podudzia oraz uda, bólami fantomowymi a także zestaw ciekawych ćwiczeń.

Pozdrawiamy i życzymy miłej lektury,
Domed Sklep Medyczny



Pozycje ułożeniowe



Pacjent tuż po amputacji dąży do pozycji wygodnej i bezbolesnej, co nie zawsze wiąże się z optymalnym ułożeniem kończyny. Po amputacji tkanki bardzo szybko skracają się z powodu bólu, unieruchomienia czy utraty elastyczności tkanek.

Przykurcze w dużym stopniu utrudniają rehabilitację, dopasowanie protezy, jak również uniemożliwiają prawidłowy chód. Dlatego tak ważne jest zapobieganie przykurczom.

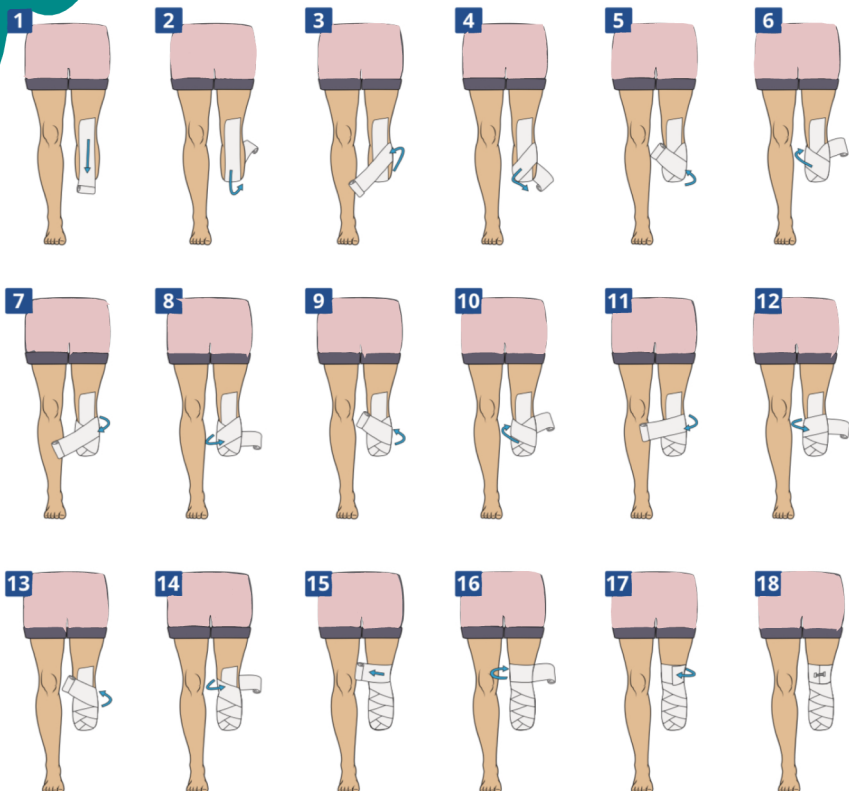
Pracę rozpocznij początkowo od odpowiednich pozycji ułożeniowych (przeciwprikurczowych). Takie pozycje zwiększają odpływ płynów z tkanek, czyli w ten sposób zapoczątkujesz pracę przeciwobrzękową.

Pozycje ułożeniowe to układanie ciała oraz kończyn, które wymusza prawidłowe ustawienie stawów w pozycji rozciągnięcia tkanek miękkich (m.in. mięśni, więzadeł, ścięgien).

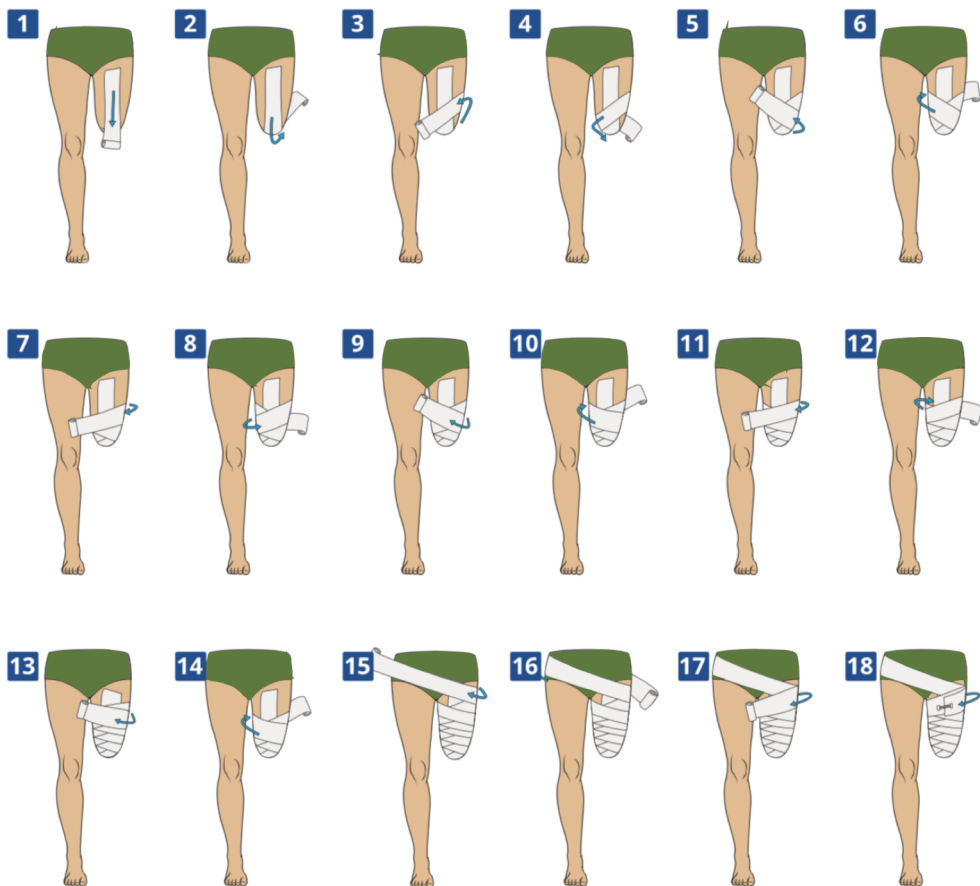
Jest to prosta forma terapii przeciwprikurczowej, którą można stosować w trakcie odpoczynku, oglądania telewizji czy czytania.

W miarę możliwości, jak najwcześniej po operacji, należy układać się w pozycjach przeciwprikurczowych, najlepiej 5-10 minut kilka razy w ciągu dnia. Czas pozycji ułożeniowych należy sukcesywnie wydłużać.

Bandażowanie - amputacja podudzia



Bandażowanie - amputacja uda



Bóle fantomowe

Po amputacji większość Pacjentów doświadcza bólów oraz odczuć fantomowych.

Są one swego rodzaju reakcją organizmu na brak części ciała, których przyczyny do końca nie są nam znane. W naszym mózgu odpowiednia część kory mózgowej odpowiada za poszczególne części ciała. Po amputacji, Ośrodkowy Układ Nerwowy nie odróżnia impulsów nerwowych z amputowanej kończyny czy też wywołanych przez ból kikuta, identyfikuje je jako ból pochodzący z amputowanej części kończyny.

Nasz mózg jest wyjątkowo „plastyczny”, więc często potrzebuje po prostu czasu, aby zaadaptować się do nowej sytuacji. Bóle oraz odczucia fantomowe zazwyczaj ustępują po kilku - kilkunastu tygodniach. U niektórych Pacjentów te dolegliwości utrzymują się jako ból przewlekły.

Istnieje wiele metod radzenia sobie z bólem fantomowym
Najlepsze rezultaty w ułdze przynoszą

- Terapia prądami TENS
- elektrostymulacja
- Terapia lustrzana
- Hartowanie oraz masaż
- Akupunktura
- Biofeedback



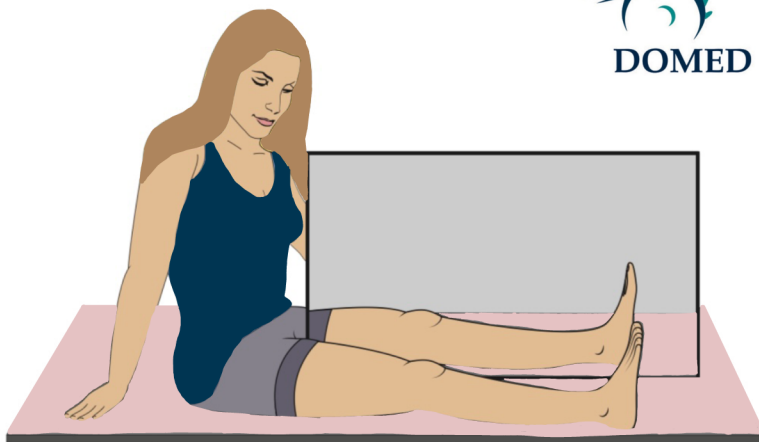
Metoda lustrzana

Przy tej metodzie należy usiąść płasko na podłodze, następnie ustawiamy podłużne lustro pomiędzy kończynami dolnymi, tak by tył lustra był od strony amputowanej, natomiast część lustrzana od strony nieamputowanej.

Prawidłowo ustawione lustro ukaże w odbiciu nieamputowaną nogę, sprawiając iluzję istnienia amputowanej kończyny.

Wykonując ruchy kończyną widzimy „normalne” ruchy nieamputowanej nogi.

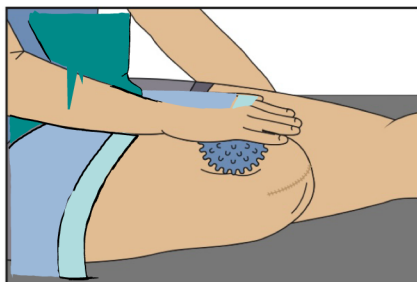
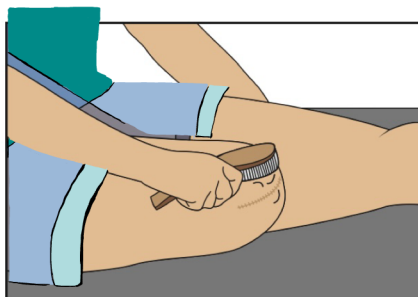
Metoda ta w pewien sposób oszukuje nasz mózg, co potrafi przynieść ulgę przy bólach fantomowych.



Hartowanie

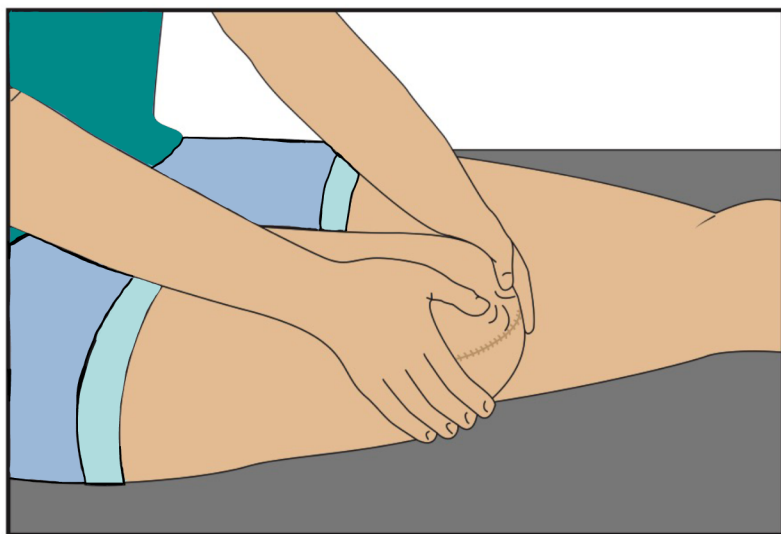


Bardzo często występuje nadwrażliwość skóry i tkanek miękkich po operacji. Różne formy hartowania kikuta przeciwdziałają nadwrażliwości. Przykładami tego rodzaju terapii jest m.in. masowanie, rozcieranie skóry przy użyciu szorstkiego ręcznika, suchej rękawicy do mycia oraz szczotki lub piłki z kolcami do masażu. Niezwykle istotne jest, aby zawsze dbać o higienę skóry oraz używanych przedmiotów.



Początkowo należy używać np. miękkich szczotek lub specjalnej rękawicy do kąpieli masując powierzchnię skóry. To pobudzi krążenie powierzchowne oraz przyspieszy złuszczenie się naskórka na kikucie. Dobrze jest dostarczać bodźców termicznych, np. pod prysznicem metodą zimno-ciepło, w celu uwrażliwienia kikuta. Należy przy tym pamiętać o kierunku działania- od szczytu kikuta w kierunku ciała.

Bardzo ważnym elementem hartowania kikuta, przygotowania go do szybkiego zaprotezowania jest praca nad blizną po amputacji (po konsultacji z chirurgiem). Natłuszczanie blizny oraz praca nad nią poprawi jej kondycję, uelastyczni i zmiękczy ale również przygotuje na pracę tkanek względem siebie w leju protezowym przy chodzeniu i obciążaniu protezy.



Ćwiczenia



We wczesnym okresie po amputacji konieczne są ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych oraz tułowia, które przygotowują do jazdy na wózku inwalidzkim a przede wszystkim do transferów między łóżkiem a wózkiem oraz do późniejszego chodzenia o kulach.

Podczas przygotowania do zaprotezowania jednym z głównych zadań rehabilitacji jest zapobieganie asymetrii ciała, wzmocnienie siły mięśniowej i zwiększenie zaufania do samego siebie.

Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie podczas ćwiczeń!

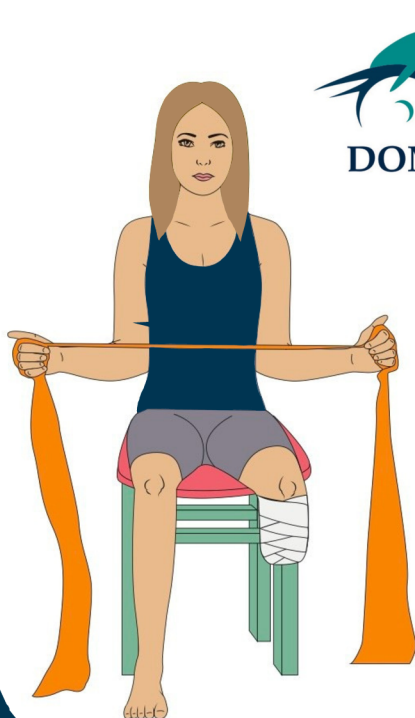
Nawet kilka minut ćwiczeń dziennie wspomogą twoje dobre samopoczucie, a także zapobiegnie osłabieniu.



Ćwiczenie 1

Usiądź na krześle, połóż stopę płasko na podłożu, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ręce trzymaj przed sobą, stawy łokciowe z przodu ustabilizowane na tułowi. W obydwie ręce chwyć napiętą gumę thera-band. Wykonuj ruch przedramion na zewnątrz, napinając jeszcze bardziej gumę.

Powtórz ćwiczenie 10-15 razy. Po każdej serii odpocznij 30 sekund.



10-15 Powtórzeń

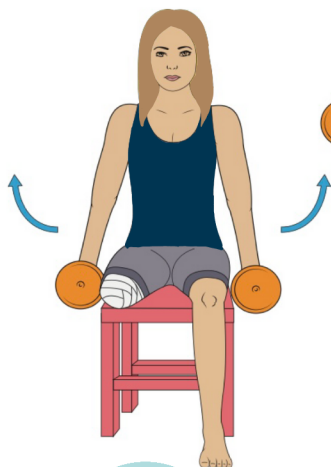
30s Odpoczynku

2-3 Serie

Ćwiczenie 2

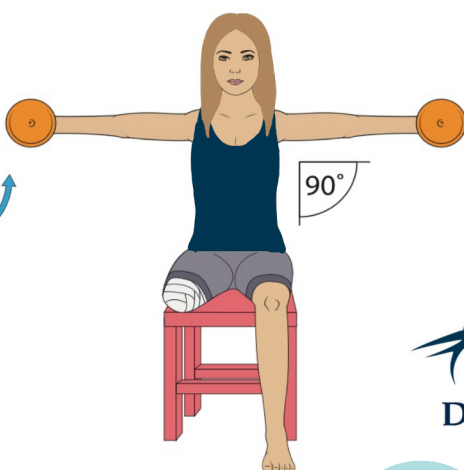
Usiądź na krześle, postaw stopę płasko na podłożu.

Wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Kończyny górne wyprostuj wzdłuż ciała, w rękach trzymając np. hantle (może być butelka wody). Wykonuj ruch odwiedzenia (do góry, boki) do kąta 90° . Powtórz ćwiczenie 10-15 razy. Po każdej serii odpocznij 30 sekund.



10-15

Powtórzeń



30s

Odpoczynku



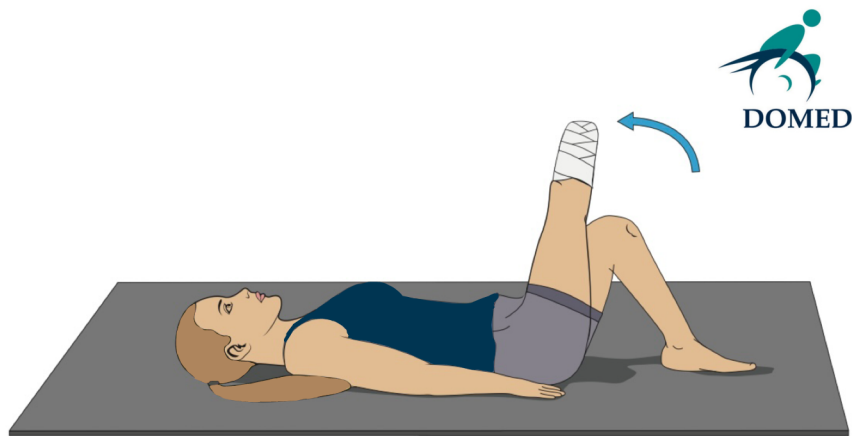
2-3

Serie

Ćwiczenie 3

Amputacja podudzia

Leżąc na plecach, zegnij w kolanie nieamputowaną nogę, pozostawiając stopę na podłożu. Kikut unieś do góry prostując w kolanie. Utrzymaj wyprost w stawie kolanowym ok. 20 sek. Powtórz to ćwiczenie 5 razy w serii, między seriami zrób przerwę 30 sek.



20

Sekund

2-3

Serie

5-10

Powtórzeń

30s

Odpoczynku

Ćwiczenie 4



Położ się na brzuchu bądź na stronie nieoperowanej. Wykonuj odchylenie w tył kikutu w stawie biodrowym, każdorazowo utrzymując kikut w końcowej pozycji przez 3-5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy w 2-3 seriach. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

1

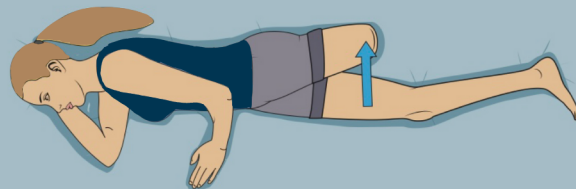
3-5 Sekund



10-15 Powtórzeń

2

2-3 Serie



30s Odpoczynku

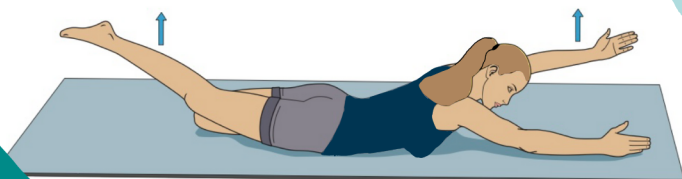
Ćwiczenie 5

Leżąc na brzuchu, wyciągnij wyprostowane ramiona nad głowę. Unieś prawą rękę i lewą nogę nad podłogę, potem analogicznie lewą rękę i prawą nogę. Utrzymaj każdorazowo przez 3-5 sekund. Powtórz 10-15 razy na każdą stronę. Wykonaj po 2 serie, po każdej serii odpocznij ok. 30 sek.



3-5 Sekund

10-15 Powtórzeń



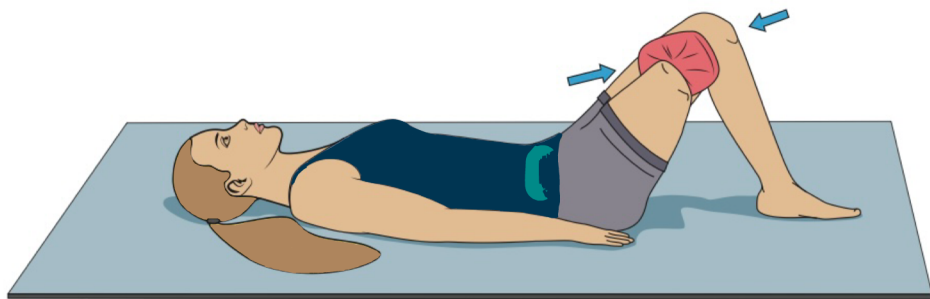
30s Odpoczynku

2 Serie

Ćwiczenie 6



W pozycji leżenia na plecach, umieść piłkę, małą poduszkę, bądź zwinięty ręcznik między kikutem a nogą nieoperowaną. Ściskaj kończynami, utrzymując nacisk przez ok. 5 sekund. Wykonaj 2-3 serie po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.



5

Sekund

10-15

Powtórzeń

2-3

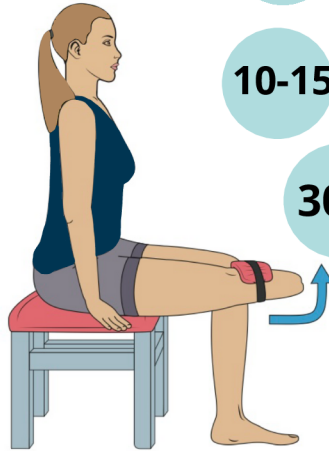
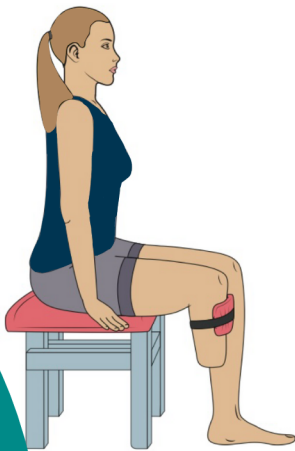
Serie

30s

Odpoczynku

Ćwiczenie 7

Siedząc na krześle bądź na krawędzi łóżka, ustaw kończynę nieoperowaną na podłodze, tak by stawy kolanowe były zgięte do 90°. Obciąż kikut woreczkiem bądź ciężarkiem poniżej kolana. Wykonaj ruch prostowania stawu kolanowego kończyną amputowaną. Ćwiczenie wykonaj w 2-3 seriach po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.



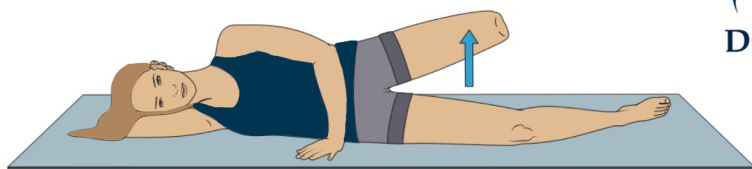
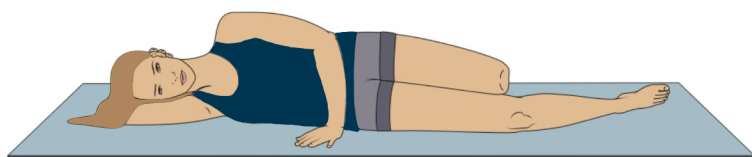
2-3 Serie

10-15 Powtórzeń

30s Odpoczynku

Ćwiczenie 8

Położ się na boku po stronie kończyny nieoperowanej, zegnij ją delikatnie w kolanie. Unieś kikut w kierunku sufitu, utrzymaj tę pozycję 3-5 sekund i opuść kończynę. Ćwiczenie wykonaj w 2-3 seriach po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.



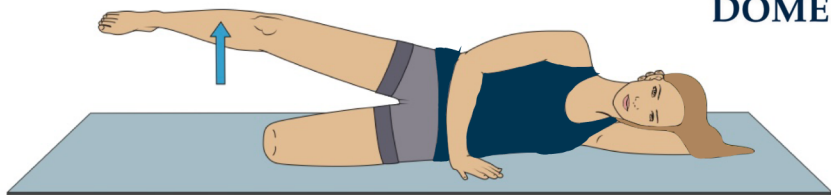
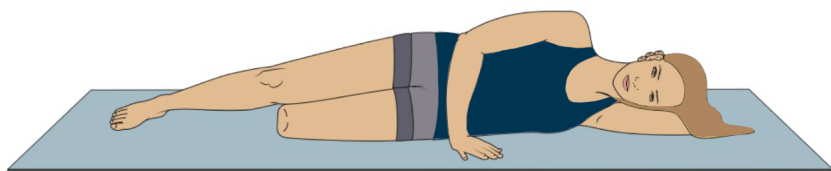
3-5 Sekund

10-15 Powtórzeń

2-3 Serie

30s Odpoczynku

Powtórz to ćwiczeni analogicznie dla drugiej strony.



3-5 Sekund

10-15 Powtórzeń

2-3 Serie

30s Odpoczynku

Ćwiczenie 9

Amputacja uda



Leżąc na plecach umieść piłeczkę bądź też małą poduszkę pod koniec długości kikuta. Dociskając w podłoże, utrzymaj nacisk 3-5 sek. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiedzy seriami odpocznij ok. 30 sekund.



3-5 Sekund

10-15 Powtórzeń

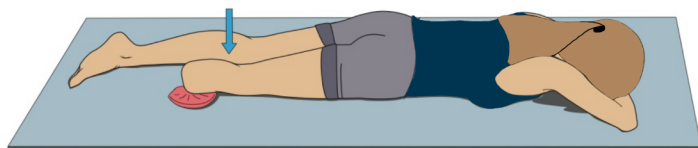
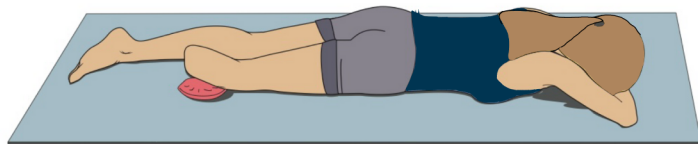
2-3 Serie

30s Odpoczynku

Ćwiczenie 10

Amputacja podudzia

Położ się na brzuchu, umieść piłeczkę bądź małą poduszkę pod kolanem. Prostuj w kolanie kikut, naciskając przez 3-5 sekund np. na poduszkę. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiedzy seriami odpocznij ok. 30 sek.



3-5 Sekund

10-15 Powtórzeń

2-3 Serie

30s Odpoczynku

Ćwiczenie 11

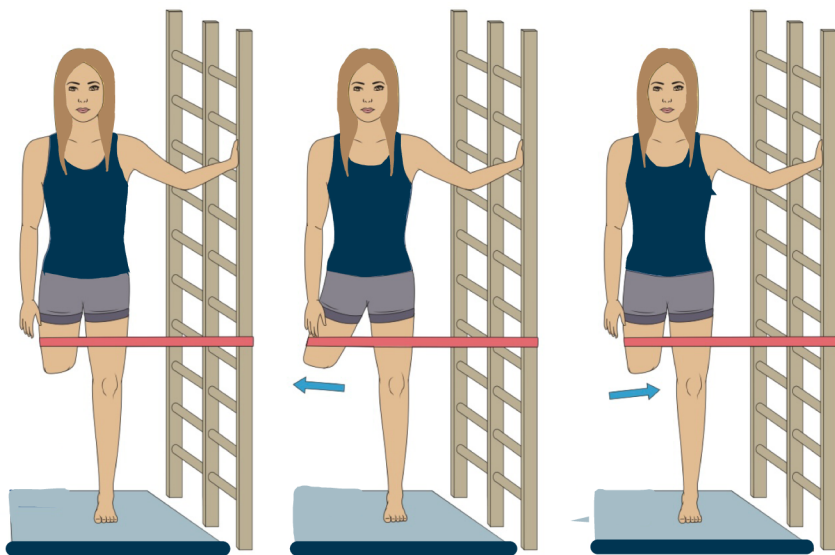
Wariant utrudniony ćwiczenia.

Taśmę przymocuj do stabilnego przedmiotu (np. drabinki gimnastycznej, grzejnika). Ustaw się w pozycji stojącej, stroną kończyny nieamputowanej do przedmiotu.

Drugi koniec taśmy załóż na kikut. Wykonuj powoli i dokładnie odwodzenie kikuta (ruch w bok).

Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiędzy seriami odpocznij ok. 30 sek.

Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie, trzymaj się czegoś stabilnego, aby nie stracić równowagi.



10-15

Powtórzeń

30s

Odpoczynku

2-3

Serie



Masz pytania? Skontaktuj się z nami !

Jeżeli ty lub bliska ci osoba przygotowuje się do amputacji lub jesteście już po niej i potrzebujecie pomocy, nie wahajcie się z nami skontaktować.



731 461 391

Piotr Domański

Technik Ortopeda

Wszystkie niezbędne przybory ortopedyczne do ćwiczeń takie jak np. piłki z kolcami, taśmy thera-band, wałki do masażu znajdziesz w naszych sklepach ortopedycznych.

Posiadamy szeroki wybór wózków inwalidzkich dedykowanych Pacjentom po amputacjach, kul, balkoników i wiele innych artykułów niezbędnych w początkowym okresie po amputacji do samodzielnego poruszania.

Zapraszamy do naszych sklepów medycznych



Ul.Ks. Jerzego Popiełuszki 4

07-410

Ostrołęka

 **731 461 891**

(Przy sklepie prim)

Ul. Józefa Hallera 41

07-410

Ostrołęka

 **731 461 791**

