

# Beenamputatie - oefeningen

## Mobiliteit / lenigheid

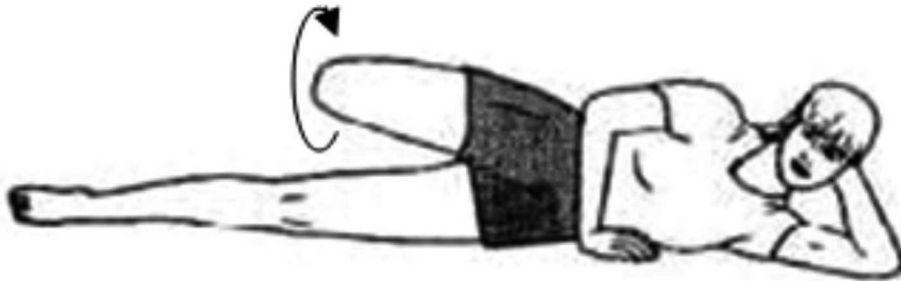
### a. Transtibiaal (amputatie door het onderbeen) en transfemoraal (amputatie door het bovenbeen)

#### Oefening 1: Buikligging



- Ga 2x per dag een half uur op de buik liggen.
- Om de rek op de voorzijde van de heup te vergroten kunt u een (breed) rolletje net boven de knie (bij een amputatie door het onderbeen) of onder het uiteinde van de stomp (bij een amputatie door het bovenbeen) leggen.

#### Oefening 2: Mobiliteit van het heupgewricht



- Ga op uw zij liggen, op de niet-geamputeerde kant.
- Buig uw niet-geamputeerde zijde in zowel heup als knie zodat u stabiel ligt.
- U mag de armen gebruiken om steun te nemen op de ondergrond.
- Beweeg nu de stomp zo ver mogelijk naar achteren, daarna naar opzij (naar het plafond), vervolgens naar voren en dan weer terug naar de beginpositie.
- Breng de stomp weer terug naar de beginpositie.
- Herhaal de oefening 10 keer.

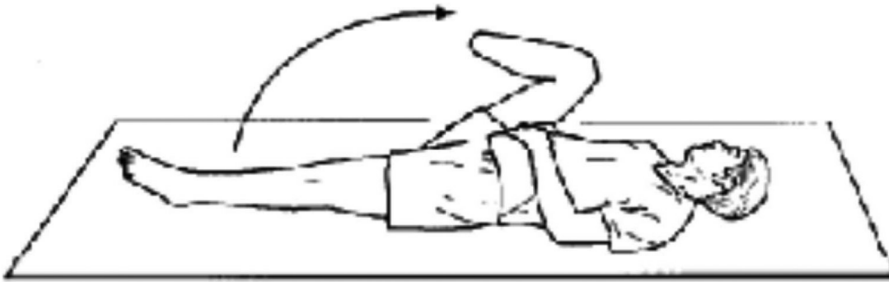
### b. Transtibiaal (amputatie door het onderbeen)

#### Oefening 3: Strecking van de knie



- Ga met uw rug op een matras (vloerbedekking/mat) liggen.
- Zorg dat u symmetrisch ligt.
- Duw de achterkant van de knie (van het geamputeerde been) in de onderlaag, houd dit 10 seconde vast.
- En laat weer los.
- Om de rek op de achter zijde van de knie te vergroten kun u een (breed) rolletje onder het uiteinde van de stomp leggen.
- Herhaal de oefening 10 keer.

#### Oefening 4: Buiging van de knie

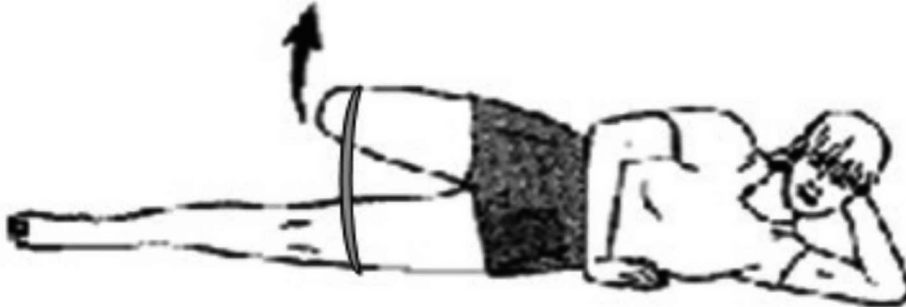


- Ga met uw rug op een matras (vloerbedekking/mat) liggen.
- Zorg dat u symmetrisch ligt en uw benen gestrekt zijn.
- Breng uw geamputeerde been naar uw borst.
- Buig uw knie zo ver als mogelijk.
- Breng uw been weer terug naar de beginpositie.
- Herhaal de oefening 10 keer.

### Kracht oefeningen

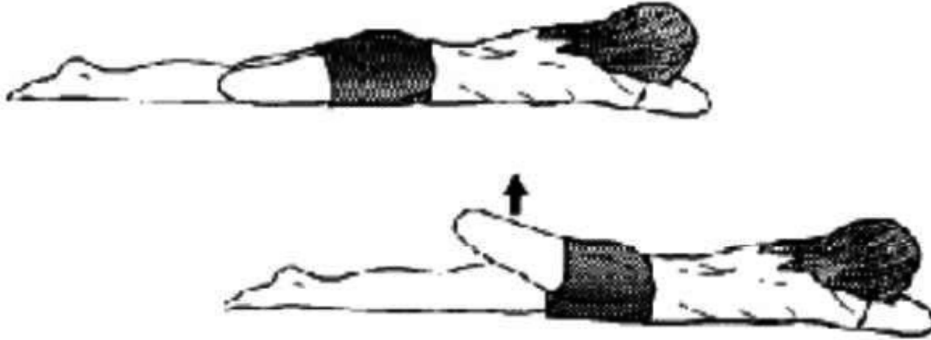
#### a. Transtibiaal (amputatie door het onderbeen) en transfemoraal (amputatie door het bovenbeen)

##### Oefening 1: Kracht oefening zijkant been- en bilspieren met behulp van een theraband



- Ga op uw zij liggen, op de niet-geamputeerde kant.
- Maak een lus van de theraband en leg hem om het niet geamputeerde been en de stomp.
- Buig uw niet-geamputeerde zijde in zowel heup als knie zodat u stabiel ligt.
- U mag de armen gebruiken om steun te nemen op de ondergrond.
- Beweeg nu de stomp zo ver mogelijk naar achteren, daarna naar opzij (naar het plafond), en vervolgens naar binnen (naar de matras toe). Zorg ervoor dat uw bekken hierbij stabiel blijft liggen. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Breng de stomp weer terug naar de beginpositie.
- Neem een rustpauze van 30 seconden.
- Herhaal de oefening 3 keer.

*Oefening 2: Krachtoefening achterkant been- en bilspieren*



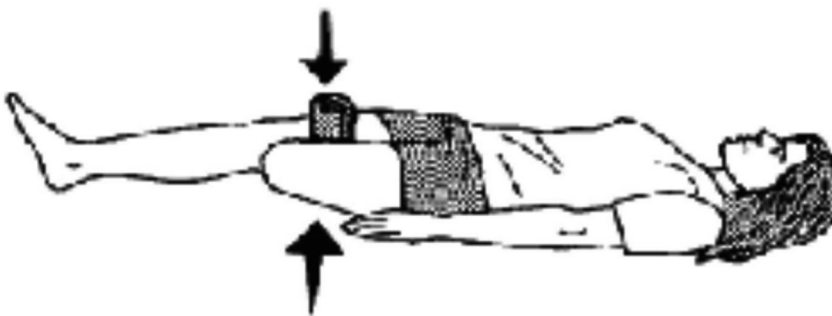
- Zorg voor een comfortabele houding in buikligging.
- Laat het niet-geamputeerde been op de onderlaag rusten.
- Til de stomp op zo ver als u kunt, zorg er wel voor dat het bekken contact houdt met de onderlaag. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Neem een rustpauze van 30 seconden
- Herhaal de oefening 3 keer.

*Oefening 3: Krachtoefening van de spieren aan de binnenkant van het been*



- Ga op uw zij liggen, op de kant van de stomp.
- Zet uw bovenste been iets voor u neer en zorg dat uw voet op de onderlaag voor u rust.
- Til uw stomp zo ver mogelijk van de onderlaag af. Breng uw been weer terug naar de beginpositie. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Neem een rustpauze van 30 seconden.
- Herhaal de oefening 3 keer.

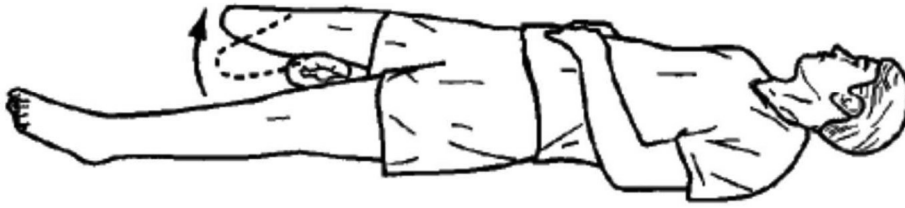
*Oefening 4: Krachtoefening binnenkant benen met behulp van een handdoek*



- Zorg voor een comfortabele houding in rugligging.
- Rol een handdoek op.
- Leg de opgerolde handdoek zo laag mogelijk tussen uw benen.
- Duw nu de handdoek zoveel mogelijk samen. U geeft dus zoveel mogelijk druk naar binnen. Houd deze druk 10 seconden vast. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Neem een rustpauze van 30 seconden.
- Herhaal de oefening 3 keer.

## b. Transtibiaal (amputatie door het onderbeen)

### Oefening 5: Krachtoefening voorkant van het been



- Zorg voor een comfortabele houding in rugligging.
- Leg in de knieholte een opgerolde handdoek.
- Streck de knie tot dat deze helemaal recht is en ontspan daarna weer zodat de knie weer in de gebogen beginpositie komt. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Neem een rustpauze van 30 seconden.
- Herhaal de oefening 3 keer.

### Oefening 6: Krachtoefening voorkant van het been



- Zorg voor een comfortabele houding in buikligging.
- Leg onder de stomp een opgerolde handdoek.
- Laat het niet-geamputeerde been op de onderlaag rusten.
- Duw de stomp zo hard mogelijk als u kunt in de onderlaag. Houd deze druk 10 seconden vast. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Neem een rustpauze van 30 seconden.
- Herhaal de oefening 3 keer.

### Oefening 7: Krachtoefening voorkant van het been met behulp van een theraband



- Zorg voor een comfortabele zithouding.
- Bevestig de theraband om de stoel en om de stomp.
- Streck de knie rustig en breng vervolgens de knie weer rustig in de beginstand. Herhaal deze beweging 10 keer.
- Neem een rustpauze van 30 seconden.
- Herhaal de oefening 3 keer.

De oefeningen worden in 3 series van 10 herhalingen gedaan. Tussen de series door moet een pauze worden ingelast van 30 seconden. Om spieropbouw te realiseren moet er minimaal drie keer per week getraind worden.