

Amputatie van het onderbeen

U bent bij Amsterdam UMC behandeld omdat u een **amputatie** van het onderbeen heeft gehad. In deze tekst leest u meer over oefenen en herstellen.

- **Vetgedrukte medische woorden** worden uitgelegd onderaan deze tekst.

Wat is amputatie van het onderbeen?

Een **amputatie** is een zware operatie. De arts haalt een deel van uw been weg als het niet meer goed blijft werken. Soms volgt een tweede operatie. Dat is nodig om de **stomp** goed te maken. Na een **amputatie** gaat u oefenen om zo zelfstandig mogelijk te zijn.

Hoeveel u straks weer zelf kunt, hangt af van:

- hoe het met u ging voor de operatie
- uw situatie thuis
- uw doel om wel of niet te lopen met een **prothese**.

Pijn na de operatie

Na de operatie kunt u pijn voelen bij de wond. Deze pijn heet **stomppijn**. U krijgt medicijnen om de pijn minder te maken.

Fantoomgevoel en fantoompijn

Sommige mensen voelen alsof het deel van het been dat weg is er nog zit. Dit heet **fantoomgevoel**. U kunt tintelingen, jeuk, kramp ervaren of het gevoel hebben dat het been beweegt. Soms krijgt u pijn in het deel van het been dat weg is. Dit noemen we **fantoompijn**. Heeft u hier veel last van? Vertel dit dan aan ons.

Goede houding in bed en bij zitten

De eerste dagen na de operatie legt u de **stomp** in bed zo hoog mogelijk. Zit u in een rolstoel? Gebruik dan de steun om de **stomp** op te leggen. Dit helpt de **stomp** minder dik te maken. Leg geen kussen onder uw knie. Houd de knie steeds zo recht mogelijk.

Oefenen en revalideren in het ziekenhuis

U oefent samen met de **fysiotherapeut** en de verpleegkundige van het ziekenhuis. Het doel is dat u zo zelfstandig mogelijk uit bed komt en weer gaat lopen. Soms gebruikt u daarvoor een **hulpmiddel**. De **fysiotherapeut** geeft advies welk hulpmiddel het beste bij u past.

Zelf oefenen

Het is belangrijk dat u uw knie snel weer gaat strekken en buigen. Zo voorkomt u dat de spieren en pezen te kort worden. Ook krijgt u weer meer kracht in het been. Oefen 3x per dag. U oefent eerst samen met de **fysiotherapeut**, later oefent u zelf.

- Meer uitleg over de oefeningen vindt u in de bijlage op pagina 3.

Tips: veilig in en uit bed gaan

Hieronder staan tips om veilig in en uit bed te komen.

- Vraag hulp, want u kunt sneller vallen nadat u een **amputatie** heeft gehad.
- Zet de rolstoel altijd op de rem.
- Ga in of uit bed via de niet-geamputeerde zijde.
- Draag een goede schoen of een sok met antislip.

Herstellen na het ziekenhuis

Na een **amputatie** van het onderbeen kunt u leren lopen met een **prothese**. U bespreekt samen met de **revalidatiearts** of dit bij u past. Bent u nog niet zelfstandig genoeg om naar huis te gaan? Dan zoeken wij met u naar een goede andere plek om te verblijven.

Meer informatie

Wilt u meer weten of contact met anderen? Kijk dan op de volgende websites:

- <https://kortermaarkrachtig.com/>
- <https://nadeamputatie.nl/>

Uitleg medische woorden

1. **Amputatie** - een operatie waarbij een deel van uw been wordt weggehaald.
2. **Stomp** - het deel van het been dat overblijft na de amputatie.
3. **Prothese** - een kunstbeen dat het deel van het been vervangt.
4. **Stomppijn** - pijn in het deel van het been dat is overgebleven na de amputatie.
5. **Fantoompijn** - pijn die u voelt in het deel van het been dat er niet meer is.
6. **Fysiotherapeut** - iemand die helpt met beweging en oefenen na een operatie.
7. **Revalidatiearts** - een arts die kijkt of u wat u nodig heeft om weer zo zelfstandig mogelijk te zijn.
8. **Hulpmiddel** - iets waarmee het lopen of bewegen makkelijker wordt, zoals een kruk of rollator.

Bijlage

Oefeningen

In deze tekst leest u welke oefeningen u zelf kunt doen.

Deze oefeningen helpen om uw spieren sterk te houden en om uw knie goed te blijven bewegen tijdens uw herstel.

Oefen minimaal 1x per dag, de oefening **Knie strekken in lig** doet u 3x per dag.

Wat heeft u nodig?

- Een opgerolde handdoek
- Een stevige stoel of een rolstoel
- Een schoen met goede grip of een sok met antislip.

Knie strekken in lig

Met deze oefening traint u uw bovenbeenspier.

Volg deze stappen:

- Ga op uw rug liggen.
- Leg een opgerolde handdoek in uw knieholte.
- Duw uw knie rustig in de handdoek.
- Span hierbij uw bovenbeenspier aan.
- Houd dit 3 seconden vast.
- Ontspan uw been weer.
- Herhaal de oefening 10x. Deze oefening doet u minimaal 3x per dag.



Bekkenbrug maken

Deze oefening is goed voor uw bilspieren en rug.

Doe het volgende:

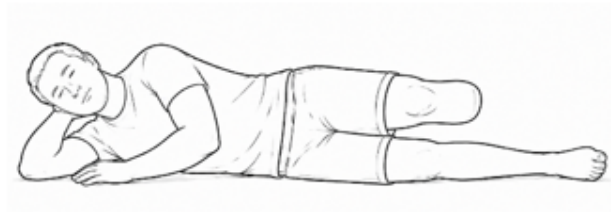
- Ga op uw rug liggen.
- Zet uw voet plat op het bed.
- Til uw zitvlak een klein stukje op.
- Lukt dit niet? Span dan uw bilspieren stevig aan.
- Laat uw zitvlak weer zakken.
- Herhaal deze oefening 10x.



Been zijwaarts heffen

Deze oefening is bedoeld voor de spieren aan de zijkant van uw geopereerde been te versterken. Volg deze stappen:

- Ga op uw zij liggen, op de kant die niet geopereerd is.
- Houd uw geopereerde been gestrekt.
- Til het gestrekte been omhoog.
- Zorg dat uw bekken niet naar achter draait.
- Houd dit 3 seconden vast.
- Laat uw been rustig zakken.
- Herhaal de oefening 10x.



Been naar achteren heffen

Met deze oefening traint u de spieren aan de achterkant van uw geopereerde been. Doe het volgende:

- Ga op uw buik liggen.
- Til het geopereerde been rustig omhoog.
- Span hierbij uw bilspieren aan.
- Houd dit 3 seconden vast.
- Laat uw been weer zakken.
- Herhaal deze oefening 10x.



Op de buik liggen

Deze houding helpt uw heupen soepel te houden. Zo doet u de oefening:

- Ga op uw buik liggen.
- Doe dit bij voorkeur 30 - 60 minuten.
- Doe dit 3x per dag.
- Het is normaal als u rek voelt in de liezen.
- Lukt liggen op uw buik niet? Ga dan plat op uw rug liggen, zonder kussen onder de knie.
- Leg beide benen plat op het bed.



Opdrukken met de armen op de armleuningen

Deze houding helpt uw armen sterk te houden.

Zo doet u de oefening:

- Ga zitten op een stevige stoel met armleuningen.
- Gebruikt u een rolstoel? Zet de rolstoel dan op de rem.
- Zet uw voet stevig op de grond.
- Draag een schoen met goede grip of een sok met antislip.
- Druk uzelf met uw armen omhoog.
- Zorg dat uw **zitvlak** loskomt van de stoel.
- Ga rustig weer zitten.
- Herhaal de oefening 5x.



Knie buigen en strekken in zit

Met deze oefening traint u uw **bovenbeenspieren**.

Volg deze stappen:

- Ga op zitten op een stoel of op de rand van het bed.
- Zorg dat uw bovenbeen goed ondersteund is.
- Strek uw knie rustig, maar zo volledig mogelijk!
- Span hierbij uw bovenbeenspier aan.
- Houd dit 3 seconden vast.
- Buig hierna de knie zo ver als lukt.
- Ontspan uw been weer.
- Herhaal de oefening 10x.



Bron illustraties: AI - Amsterdam UMC - 2026