Behandeling

Bovenbeenamputatie, oefeningen en adviezen

Na een bovenbeenamputatie krijgt u oefeningen en regels mee.

Het schema met oefeningen in deze folder is bedoeld als hulp bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft besproken.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

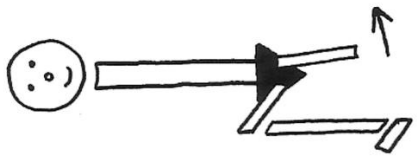
Adviezen na de operatie

- Het is belangrijk dat er geen spierverkortingen optreden in uw heup. Daarom raden wij u aan om 2 keer per dag 15 tot 30 minuten op uw buik te liggen met het hoofd gedraaid naar de niet-geamputeerde kant. Als dit niet mogelijk is, dan gaat u helemaal plat op uw rug liggen.
- Als u op uw zij wilt slapen, plaats dan een groot kussen tussen uw benen.
- Als u op een stoel zit, zorg er dan voor dat de stomp niet afhangt. Dit om stuwing en vochtophoping (oedeemvorming) te voorkomen.
- U kunt het beste op een wat hogere stoel met leuningen zitten.
- Als u gaat zitten in een stoel of opstaat uit een stoel, pak dan altijd de stoelleuningen vast.
- Zorg ervoor dat uw rolstoel altijd op de rem staat.
- U kunt het beste een schoen te dragen die vast aan uw voet zit en die een brede, niet te hoge hak heeft. Een slipper moet u vermijden. Deze kan uitschieten, waardoor u kunt vallen.
- Kijkt u tijdens het lopen uit voor natte tegels en losse kleedjes in huis en/of de badkamer. Losse kleedjes kunt u het beste wegdoen.
- Staande draaien doet u sprongsgewijs en niet door te schuifelen op de voet.
- Pas op bij het nog slaperig uit bed komen dat u niet valt en de stomp open stoot. Zet voorlopig het looprekje aan de kant van het bed waar u uitstapt zodat u eraan herinnerd wordt dat u maar een been heeft om op te staan. Door het fantoomgevoel kan het zijn dat u het geamputeerde deel van uw been nog voelt als voorheen. Hierdoor kunt u denken dat u er nog op kunt gaan staan.
- Als u veel last heeft van het fantoomgevoel, dan kunt u in gedachten proberen de voet van het geamputeerde been naar u toe te trekken en de knie hierbij te strekken. Houd dit een paar tellen vast.

Welke oefeningen krijgt u na de operatie?

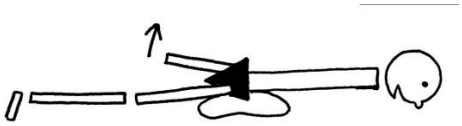
- Meestal geldt dat u ongeveer 2 tot 3 keer per dag oefent.
- Herhaal iedere oefening 10 keer.
- Bij het oefenen mag u gerust wat vermoeidheid voelen. Forceer echter nooit.
- Bij hevige pijn aan de stomp moet u stoppen.
- Het is belangrijk dat u bij de krachtoefeningen rustig door ademt en niet uw adem inhoudt of gaat persen.

Het is niet de bedoeling dat u zelf met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die de fysiotherapeut u heeft aangeleerd en/of heeft aangekruist.



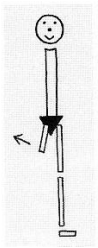
• Ga goed op uw zij liggen op de niet geopereerde kant, met een rechte rug.
• Buig uw onderste been en leg uw bovenste been in het verlengde van uw romp.
• Beweeg het bovenste been gestrekt omhoog zonder naar achteren te rollen.
• Span uw been 5 seconden en herhaal de oefening 5 keer.
• Doe deze oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 1



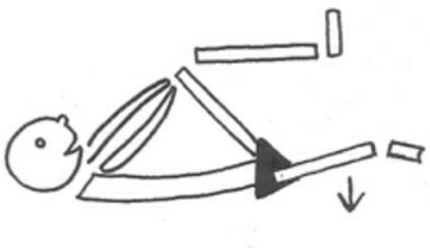
• Ga op uw buik liggen, eventueel op een klein kussen.
• Draai uw hoofd gedraaid naar de niet geamputeerde kant.
• Beweeg het geamputeerde been gestrekt omhoog, los van de onderlaag.
• Houd uw been 5 seconden omhoog en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 2



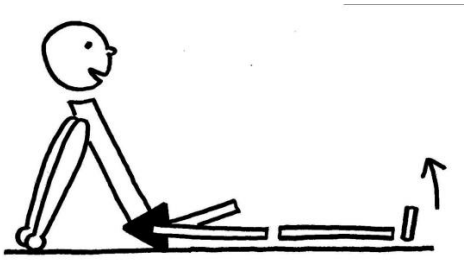
• Ga op uw rug liggen met gestrekte benen zo plat mogelijk.
• Til het geamputeerde been een klein stukje omhoog.
• Oefening A: Beweeg uw been zo ver mogelijk naar buiten en weer terug.
• Oefening B: Druk de bovenbenen goed tegen elkaar
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 3



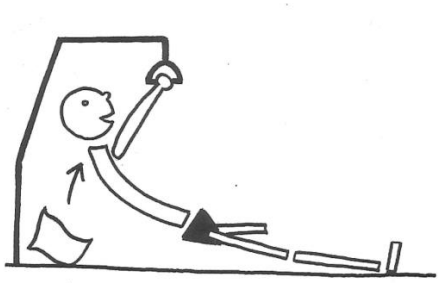
• Ga op uw rug liggen en trek de knie van het niet geopereerde been in de richting van uw neus.
• Het geopereerde been drukt u in het matras.
• Span uw been 5 seconden aan en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 4



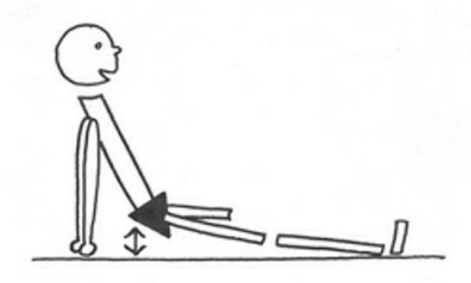
- Ga in bed zitten en steun op uw armen.
- Beweeg het gezonde been omhoog van het matras.
- Houd uw been 5 seconden omhoog en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 5



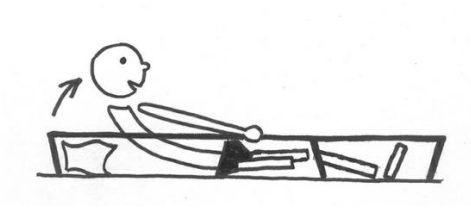
- Ga op uw rug liggen met de hoofdsteun iets omhoog.
- Pak de papegaai vast met gebogen armen en trek u op, waarbij de romp loskomt van het matras.
- Houd dat 5 seconden vast en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 6



- Ga languit zitten in bed (of rolstoel).
- Steun op uw vuisten (of armleuningen) en strek beide armen. Uw billen komen dan los van het matras (of rolstoel).
- Houd dat 5 seconden vast en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 7



- Ga zo plat mogelijk op bed liggen met uw hoofd op een kussen.
- Ga met behulp van de bedhekken komen tot langzit.
- Als u rechtop zit duwt u met licht gebogen armen de hekken weg.
- Neem steeds 5 seconden rust.
- Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 8

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Vaatchirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/vaatchirurgie)

Code PMD-064

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis